Ein Geschenk Ihrer Apotheke

mylife

8 | 15. April 2026 B

MEDIZIN

Neue Wege aus dem Schmerz

Körper und Seele im Blick: Ärzte setzen heute auf eine **ganzheitliche Therapie**

Heilen helfen

Nach einer **Operation** schnell wieder auf die Beine kommen: Die besten Tipps für Patienten und Angehörige

WOHLFÜHLEN

Lauf dich gesund!

Mit jeder Runde **Herz, Hirn und Immunsystem** stärken. Plus: Clevere Tipps für Anfänger

REISE

Traumziel Marrakesch

Zwischen Palmen und Wüstensand: Ein **magischer Ort** voller Düfte und Farben

12 Seiten Dossier

Fit & glücklich in den Sommer

- Die **NiMe-Diät** pusht Stoffwechsel und Abwehr – und die Pfunde purzeln auch
- Mit Pflanzenkost und vielen Ballaststoffen den **Darm in Balance** bringen
- Plus: Ein von Experten entwickelter **10-Tage-Plan** mit leckeren Rezepten

#beebetter
Zu den #beebetter-Preisen sowie Teilnahme-möglichkeiten
Gewinnen Sie mit #beebetter tolle Preise.
#beebetter belohnt Ihr Insektenschutz-Engagement mit hilfreichen Preisen! Jetzt teilnehmen und mit etwas Glück schon bald großartige Gewinne direkt nach Hause erhalten.
www.beebetter.de
my life
FISKARS
Premium-Gartenwerkzeuge

Spannende Gesundheits-News gibt's jetzt auch auf unserem WhatsApp-Kanal „my life"

Natürlich schlanker

Ganzheitlich abnehmen – und nebenbei Immunsystem und Stoffwechsel stärken: In diesem Heft möchten wir Ihnen die bislang noch nicht so bekannte NiMe-Ernährung *(ab S. 22)* vorstellen – eine moderne, wissenschaftlich fundierte Art zu essen. Sie stärkt das Mikrobiom und hilft beim Abnehmen. Die Idee dahinter: Man verzichtet komplett auf hoch verarbeitete Produkte, greift dagegen kräftig zu bei Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Kräutern, Nüssen und fermentierten Lebensmitteln. Schon nach kurzer Zeit verbessert sich das Darmmilieu, Entzündungen klingen ab, Energie und Wohlbefinden nehmen zu. Mit unserem 10-Tage-Plan und einfachen Rezepten fällt der Einstieg leicht.

Jetzt in den Tritt kommen: Noch effektiver ist das Ganze mit der richtigen Dosis Sport, genauer gesagt: Joggen. Wenn Sie heute damit anfangen, schaffen Sie es bis zum Sommer, eine halbe Stunde am Stück zu laufen, versprechen die My Life-Experten. Wie das spielerisch gelingt und was Sie dafür benötigen (überraschend wenig!), beschreiben wir in unserer Wohlfühl-Strecke ab Seite 60. Das alles verspricht, ein wunderbarer Sommer zu werden. Wir freuen uns mit Ihnen darauf!

Herzlichst Ihre

Dr. Margit Pratschko
Chefredakteurin

Die *my life* Apotheken-Serie

Dr. Christian Fehske (Rathaus Apotheke, Hagen) spricht über Schnellchecks und Labortests in Apotheken und wie diese das Gesundheitssystem nachhaltig entlasten, Seite 68

Dr. phil. nat. Christian Fehske

▸ Weitere Informationen finden und passende Arzneimittel in der Apotheke vor Ort vorbestellen, abholen oder sich per Boten bringen lassen.

Ganz einfach über **iA.de***

IhreApotheken.de
Der digitale Weg in Ihre lokale Apotheke

Der my life Stiftungs-Beirat

Diese acht namhaften Organisationen bzw. Stiftungen stehen der My Life-Redaktion beratend zur Seite

Deutsche Alzheimer Stiftung, Deutsche Diabetes Stiftung, Deutsche Herzstiftung, Deutsche Krebshilfe, EnableMe, Felix Burda Stiftung, Prof. Dr. med. Heinrich Hess Stiftung, Viamedica

FOTOS: GRIT KNAPPS; GETTY IMAGES/ISTOCK; PR *An IhreApotheken.de sind auch die Mitgesellschafter des Verlags von My Life beteiligt

GESUNDHEIT

6 Magazin
Aktuelles aus Medizin, Wellness und Ernährung

12 Schmerz, lass nach!
Bei chronischen Beschwerden schenkt ein ganzheitlicher Therapieansatz neue Hoffnung

18 Was hilft beim Gesundwerden?
Wer nach der OP entspannt ist, kann besser genesen. So klappt es

22 DOSSIER
Fit in den Sommer
In zehn Tagen zu mehr Darmgesundheit – und weniger Kilos auf der Waage. Plus: Tricks, mit denen das Dranbleiben leichtfällt

34 Würz dich schlank
Sechs Gewürze, die beim Abnehmen helfen können

36 Auf alles vorbereitet
Das darf im Notfall nicht im Vorratsschrank fehlen

54 „Nutzt die Vorsorge!"
So lautet der Tipp von Carlos (69). Denn obwohl er immer gesund lebte, erkrankte er an Darmkrebs

56 Das Gewebe entlasten
Diese Lebensmittel lindern die Symptome eines Lymphödems

58 Zu viel L-Thyroxin?
Das Schilddrüsen-Medikament wird immer öfter verschrieben – bei stagnierenden Diagnosefällen

66 Am Gesicht abgelesen
Unsere Mimik weist nicht nur auf seelische Belastungen, sondern auch auf Krankheiten hin

68 Ihrer Gesundheit zuliebe
Von Schnell-Check bis Labortest: Die Vor-Ort-Apotheken bieten Patienten gezielte Unterstützung

LIFESTYLE

40 Endlich gibt es wieder Spargel!
Frisch geerntet und voller Aroma – so schmeckt uns der Frühling!

46 Alle lieben Erdbeeren
Die süßen Früchtchen setzen Biskuitrolle, Hefefladen und Schokokuchen die Krone auf

50 Magisches Marrakesch
Zwischen Palästen und Palmen den Zauber Marokkos genießen

64 Gemusterte Hingucker
Mit ihrem originellen Farbenspiel ist die Schachbrettblume jetzt der Star auf Balkon und Terrasse

WOHLFÜHLEN

60 Laufanfänger aufgepasst!
Wie Sie Ihren Körper sanft an die neue Bewegungsart gewöhnen

RUBRIKEN

3 Editorial, Stiftungsbeirat
38 Kommentar
59 Buchtipps
68 My Life-Sprechstunde
70 Glücks-Kalender
72 Kreuzworträtsel, Sudoku
74 Vorschau, Impressum

› *Die Themen der Titelseite sind unterstrichen*

FOTOS TITEL: GETTY IMAGES/ISTOCK INHALT: JUMP/JENSEN; GETTY IMAGES/ISTOCK; STOCKFOOD STUDIOS/MAJA SMEND

skjur.de

skjur®

Das Geheimnis der Natur für deine Haut

JETZT IN DEINER APOTHEKE!

Die Gesichtspflegeserie für sensible Haut.

Aus der Natur gewonnen, für deine Haut gemacht.

- **Schnelle Regeneration**
  Für eine strahlend schöne Haut und eine gesunde Hautbarriere.
- **Intensiver Feuchtigkeits-Boost**
  Glättende Wirkung, die 95 % der Nutzerinnen überzeugt*.
- **Natürlich wirksam**
  Mehr als 96 % Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs.
- **Sicher & verträglich**
  Klinisch und dermatologisch bestätigt.

*Selbstbeurteilung unter dermatologischer Kontrolle bei 22 Probandinnen (> 30 Jahre) über 28 Tage.

Wenn Liebe Wunden heilt

Was für ein niedliches Bild! Das kleine Mädchen spielt mit den süßen Labradorwelpen und streichelt deren weiches Fell – ein Moment voller Wärme und Vertrauen. Und das ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch medizinisch bemerkenswert. Denn eine Studie der Universität Heidelberg und des Universitätsspitals Zürich zeigt: Körperliche Nähe kann Heilungsprozesse im Körper beschleunigen.

Im Fokus steht dabei das Hormon Oxytocin, das beim Kuscheln vermehrt ausgeschüttet wird. Es wirkt nicht nur beruhigend und angstlösend, sondern hat auch direkten Einfluss auf entzündliche Prozesse und die Geweberegeneration. In der Studie heilten kleine Wunden bei Probanden schneller, wenn sie regelmäßig positiven Körperkontakt erlebten. Gleichzeitig sank der Spiegel des Stresshormons Cortisol – ein Faktor, der Heilung sonst bremsen kann.

Gerade für Kinder kann die Nähe zu Tieren daher doppelt wertvoll sein: emotional und körperlich. Ein Hund, der geduldig Nähe schenkt, vermittelt Geborgenheit. Weitere Untersuchungen zeigen zudem, dass Kinder mit Haustieren oft stressresistenter sind und ein stabileres Immunsystem entwickeln.

Gleichzeitig fördern Fellnasen die Sozialisation von Kindern auf besondere Weise. Sie lernen, Verantwortung zu übernehmen, Bedürfnisse anderer wahrzunehmen und nonverbale Signale zu deuten. Ein Tier reagiert unmittelbar – das schult Empathie und Rücksichtnahme. Zugleich erleben Kinder Selbstwirksamkeit: „Ich kümmere mich – und es geht meinem Tier gut." Erfahrungen, die sie ein Leben lang prägen.

FOTO: GETTY IMAGES/ISTOCK

IM STADION, BEIM PUBLIC VIEWING, ZU HAUSE

Torjubel: eine Herzenssache

Für Freunde des runden Leders gibt es keinen besseren Moment als ein Tor des eigenen Vereins. Wie das auf das Herz-Kreislauf-System wirkt, nahm nun die Universität Bielefeld genauer unter die Lupe. 229 Fans von Arminia Bielefeld wurden dazu „verkabelt". Normalerweise liegt der Puls bei 60 bis 80 Schlägen pro Minute, doch wer seinen Jungs im Stadium zujubelte, hatte einen durchschnittlichen Wert von 92,2 und schon vor dem Spiel erhöhte Werte. Nicht ganz so aufgeregt waren die Zuschauer beim Public Viewing, ihr Puls lag bei 73,8. Zu Hause wurde stärker mitgefiebert, das Herz schlug 79,4-mal. Kritisch zu betrachten ist der Konsum von Alkohol. Wurde er während des Spiels getrunken, stieg die Pulsrate noch einmal um fünf Prozent.

MECHANISMUS ENTSCHLÜSSELT

Starke Nerven trotz Diabetes

Nervenschäden sind eine häufige Folgeerkrankung des Diabetes. Forscher der Universität Köln haben nun den Mechanismus dahinter entschlüsselt. Ursache ist das neuronale Protein p35. Seine Überproduktion löst wohl eine Signalkaskade aus, welche die Regeneration geschädigter Nervenbahnen behindert. Im Mausmodell wurden betroffene Tiere so therapiert, dass die Regeneration wieder ein gesundes Maß erreichte.

GESUND ABNEHMEN

Der Mix macht's

Wer Medikamente zur Gewichtsreduktion absetzt, muss mit einem starken Jo-Jo-Effekt rechnen. Eine Analyse der Oxford University von 37 Studien mit mehr als 9300 Teilnehmenden zeigt: Im Schnitt steigt das Gewicht wieder um rund 0,4 Kilogramm pro Monat. Im Vergleich zu verhaltensbasierten Programmen ist die Zunahme damit gut viermal so hoch. Nach rund 1,7 Jahren haben viele wieder ihr Ausgangsgewicht. Die Forscher betonen, dass Medikamente allein nicht ausreichen, um das

Gewicht stabil zu halten. Dauerhaften Erfolg bringe ein Mix aus gesunder Ernährung, Bewegung, ausreichend Schlaf und Stressmanagement.

Der 10-Tage-Plan für nachhaltiges Abnehmen: ab S. 22

12

Millionen Deutsche reagieren allergisch auf Pollen – Tendenz steigend

Quelle:
Robert Koch-Institut, 2026

BESSERE AUFKLÄRUNG TUT NOT

Vorsorge? Ja, aber…

Krankheiten machen Angst. Manche meiden deswegen den Gang zum Arzt und zur Früherkennung oder setzen sich nicht einmal mit Informationen rund um die Gesundheit auseinander. Wie viele so handeln, zeigte eine Meta-Analyse des Max-Planck-Instituts von 92 Studien mit den Daten von mehr als einer halben Million Menschen: Ein Drittel der Bevölkerung will lieber nicht wissen, wie es um die eigene Gesundheit bestellt ist. Dabei kann eine frühe Diagnose oder Umstellung der Gewohnheiten oft Leben retten. Die Wissenschaftler betonten, dass solche Ängste durchaus nachvollziehbar seien. Es gelte, das Vertrauen in die medizinische Versorgung und die Gesundheitspolitik zu stärken.

MUNDHYGIENE

Sanfter vorbeugen

Parodontitis schleicht sich unbemerkt ein und kann Zähne dauerhaft schädigen. Jetzt gibt es Hoffnung: Eine neue Substanz bremst die ursächlichen Keime gezielt, ohne die nützlichen Bakterien anzugreifen. Forscher am Fraunhofer-Institut für Zelltherapie und Immunologie in Halle haben den Wirkstoff in eine Zahncreme eingebunden, die vorbeugend wirken soll. Der Ansatz gilt als deutlich sanfter als herkömmliche Antiseptika, die auch die gesunde Mundflora stören.

ZUM EINREIBEN

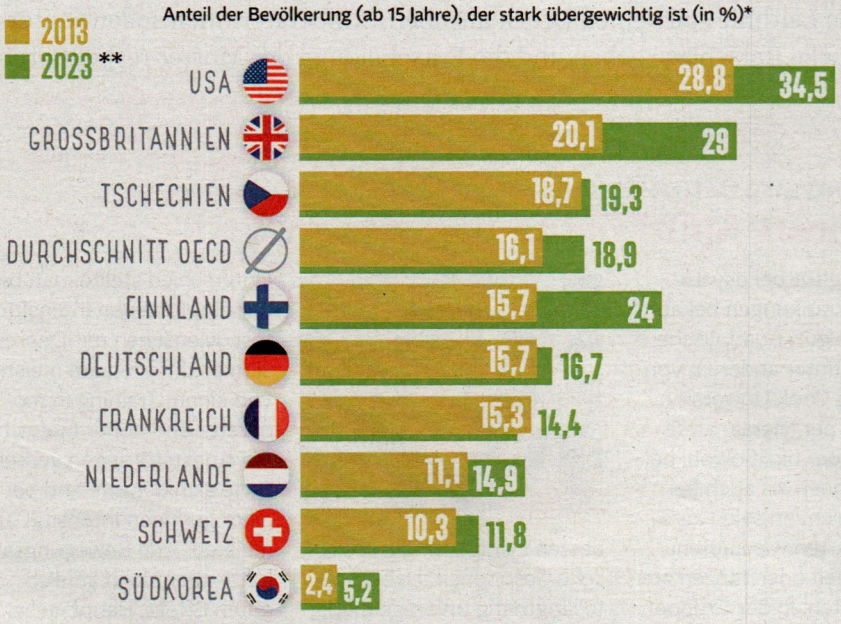
Kalmus lindert Rheuma

Kalmus gilt als eine der ältesten bekannten Heilpflanzen. Sein bitterstoffreiches Rhizom – fälschlicherweise oft als Wurzel bezeichnet – enthält ätherische Öle, die durchblutungsfördernd und krampflösend wirken. Man gewinnt daraus Kalmus-Öl, das äußerlich angewendet und in die Haut eingerieben wird. So lindert man beispielsweise rheumatische Beschwerden. Man kann es aber auch als wohltuenden Zusatz mit ins Badewasser geben. Allergiker schwören auf Tinkturen aus Alkohol und Kalmus, die sich als natürliches Waschmittel verwenden lassen und helfen, Hautreizungen oder Ausschlag zu verhindern.

Adipositas auf dem Vormarsch

Knapp ein Fünftel der Menschen in den OECD-Ländern haben einen Body-Mass-Index von über 30, sind also fettleibig. Das zeigt ein aktueller Bericht der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung, für den eine repräsentative Zahl an Bürgern um Selbstauskunft gebeten wurde. Die beiden Extreme sind die USA und Südkorea, aber auch in dem asiatischen Land nahm Adipositas in den letzten Jahren stark zu. Nur wenige Länder wie Frankreich stemmen sich gegen den Trend. Offenbar haben hier Aufklärungskampagnen und Steuern auf Lebensmittel mit hoher Energiedichte Erfolg.

Anteil der Bevölkerung (ab 15 Jahre), der stark übergewichtig ist (in %)*



* Body Mass Index von 30 und mehr, Werte beruhen auf Befragungen. **oder aktuellstes verfügbares Jahr

Quelle: OECD/Health at a Glance, 2025

FOTOS: GETTY IMAGES/ISTOCK (3); SHUTTERSTOCK (2); FOTOLIA (9) ILLUSTRATION: ADOBE STOCK

NEUE LEITLINIE

Mehr Muttermilch

Die Experten sind sich einig: Stillen unterstützt die gesunde Entwicklung von Babys und schützt sie vor Krankheiten. Nun gibt es erstmals eine gemeinsame Leitlinie mehrerer Fachgesellschaften zur Stilldauer: In den ersten sechs Lebensmonaten sollten Kinder ausschließlich oder überwiegend gestillt werden, insgesamt sollten sie zwölf Monate lang Muttermilch bekommen. Die Mütter profitieren von einem niedrigeren Risiko später Brustkrebs oder Osteoporosen zu entwickeln, die Babys haben weniger Infektionen, seltener Asthma und atopische Dermatitis oder auch Entwicklungsstörungen wie ADHS. Wichtig: Die neue Leitlinie soll keinen Druck ausüben, Stillberaterinnen sollen weiterhin individuelle Ratschläge geben und die Entscheidung der Mutter respektieren.

IDEALERWEISE IN DER GRUPPE

Der beste Sport bei Depressionen

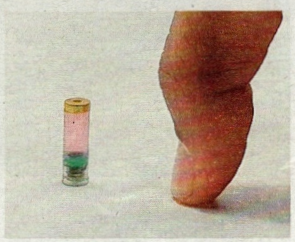
Bewegung tut bei psychischen Erkrankungen bekanntermaßen gut. Australische Forscher unter anderem von der James Cook University schauten per Metaanalyse nun genauer hin. Sowohl bei Depressionen als auch bei Angststörungen seien aerobe Sportarten wie Laufen, Schwimmen oder Tanzen am wirksamsten. In der Gruppe betrieben, erzielten sie die

besten Erfolge für die seelische Gesundheit. Dabei sollte langfristig und regelmäßig trainiert werden. Einen Unterschied stellte man bei der empfohlenen Intensität fest. Menschen mit Depression profitierten am meisten von einem Training in moderater und hoher Intensität. Bei Angststörungen verbesserte sich der Zustand bei einer geringen Intensität am meisten. Jede Bewegungsart hatte aber einen ähnlich guten Effekt. Hauptsache, man bleibt dran!

MINI-DRUCKER

Pille repariert verletztes Gewebe

Hightech, kaum größer als ein Daumennagel: Die Kapsel MEDS (Magnetic Endoluminal Deposition System; *Foto*) soll Gewebe im Verdauungstrakt reparieren, ganz ohne OP. Das Utensil wurde von Forschern der Polytechnischen Hochschule Lausanne entwickelt und enthält eine Bio-Tinte, die mit Zellen oder Medikamenten angereichert wird. MEDS wird geschluckt und lässt sich per Magnet-Steuerung an die verletzte Stelle bringen. Laserlicht aktiviert eine Feder in der Kapsel und setzt die Bio-Tinte frei. Die. Verletzung wird sozusagen „überdruckt". Studien folgen.



SPIELSAND

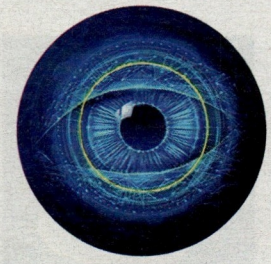
Gefährliches Asbest

In zahlreichen Spielsandarten (auch „Magic Sand" oder kinetischer Sand) aus China wurden Asbestfasern nachgewiesen. Im deutschen Handel wurden bisher keine entsprechenden Funde gemacht, die Produkte werden allerdings auch weltweit über das Internet vertrieben. Rückrufllisten findet man etwa auf der Homepage der Verbraucherzentrale NRW.

KATARAKT & AMD

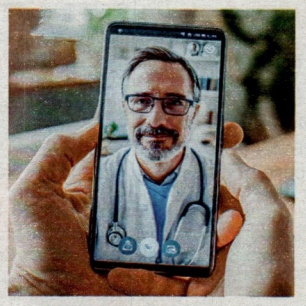
Wieder gut sehen

Grauer Star (Katarakt) und altersabhängige Makuladegeneration (AMD) sind die häufigsten Augenerkrankungen bei Älteren. Beide sind heute behandelbar: durch Einsatz einer Kunstlinse (Katarakt) oder Injektionen in den Glaskörper (feuchte AMD). Doch was, wenn beide Erkrankungen zusammentreffen? Neue Studien aus Japan, Finnland und Deutschland zeigen: Ein Linsentausch wirkt sich eher positiv auf die AMD-Therapie und die Anzahl der benötigten Injektionen aus. Allerdings sollten beide Behandlungen nicht zeitgleich in einer Sitzung stattfinden. Liegt die Sehfähigkeit aufgrund einer AMD nur noch bei 30 bis 40 Prozent, sind Monofokallinsen die richtige Wahl.



MEDIKAMENTEN-APPS

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

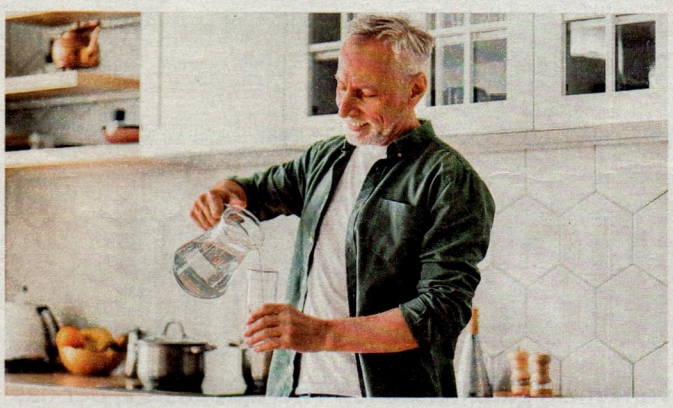


Aktuellen Zahlen zufolge nehmen 30 bis 50 Prozent der Menschen, die regelmäßig Medikamente benötigen, diese nicht korrekt ein. Das hat gesundheitliche und wirtschaftliche Folgen. Apps könnten bei der korrekten Einnahme unterstützen. Allerdings zeigt eine aktuelle Studie der Universität Basel: Digitale Helfer ersetzen nicht die persönliche professionelle Betreuung und schöpfen ihr Potenzial noch nicht aus. Für die Studie untersuchten die Forscher neun kostenlose Medikamenten-Adhärenz-Apps und befragten zusätzlich Nutzer. Ideal wären demnach integrierte Funktionen, die den direkten Kontakt zu Arzt oder Apotheker ermöglichen.

30

Prozent der Deutschen glauben, dass Stress in Zusammenhang mit der Arbeit am meisten zur Belastung der mentalen Gesundheit beiträgt. Geldsorgen (19 %) sowie Einsamkeit und Gesundheitsprobleme (je 15 %) folgen mit weitem Abstand

Quelle: Burda & Stada Health Report, 2025



JETZT ERFORSCHT

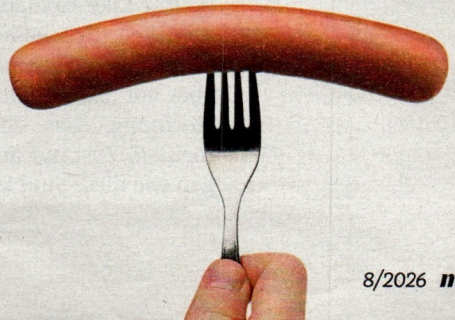
Wie Trinken gegen Stress hilft

Im Alltag geht es wieder einmal drunter und drüber? Dann kann schon ein Glas Wasser helfen. Laut einer Studie der britischen Liverpool John Moores University steigert ausreichend Flüssigkeit im Blut nämlich die Stressresilienz bedeutend. So hatten Versuchspersonen, die weniger als 1,5 Liter täglich zu sich nahmen, höhere Werte des Stresshormons Cortisol als diejenigen, die mehr tranken. Die Erklärung der Wissenschaftler: Bei Wassermangel setzt das Gehirn Vasopressin frei. Dieses Hormon hält Wasser im Körper zurück und regt gleichzeitig die Ausschüttung von Cortisol an.

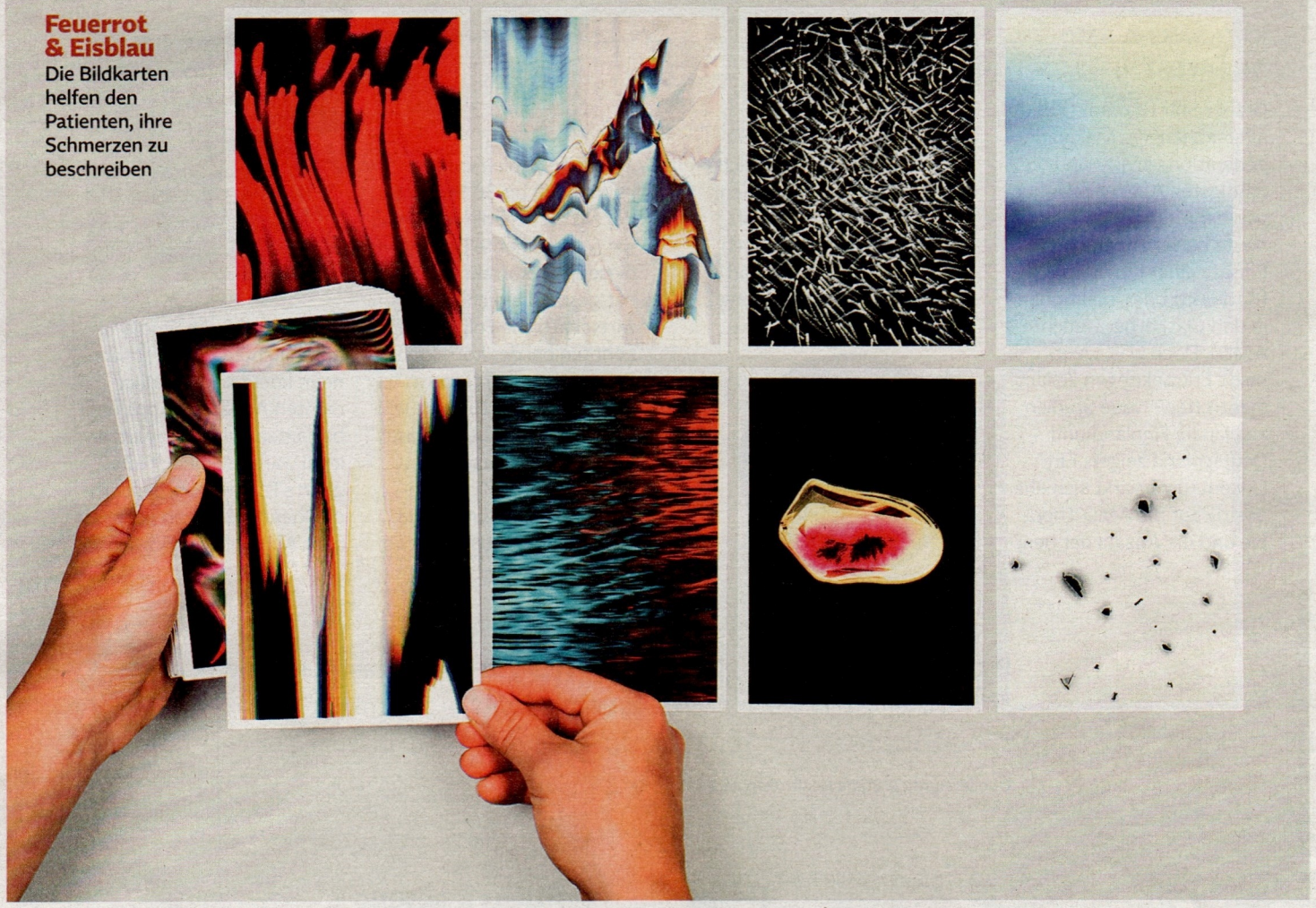
EFFIZIENT & GESUND

Aus Resten werden Proteine

Pilze, die auf Möhrenresten wachsen, können als nachhaltige und schmackhafte Proteinquelle dienen. Das zeigt eine Studie der Justus-Liebig-Universität Gießen und der Technische Hochschule Mittelhessen. Vegane Pattys und Würstchen, die mit dem hochwertigen Pilzprotein hergestellt wurden, schmeckten den Testessern besser als Produkte aus pflanzlichen Proteinen. Die Forscher waren auf der Suche nach nährstoffreichen Lebensmitteln aus effizienter Herstellung und stießen schnell auf Pilze, die sie auf Resten züchteten: Apfeltrester aus der Saftproduktion, Molke aus der Käseherstellung und Möhrenreste aus der Gewinnung von Farbstoffen. Verarbeitet wurden nicht die Pilze selbst, sondern ihr dichtes Wurzelgeflecht, die schnell wachsenden Myzelien.



FOTOS: GETTY IMAGES/ISTOCK (5); ADOBE STOCK (2); 2025 SANJAY MANOHARAN/VIVEK SUBRAMANIAN/ADVANCED SCIENCE PUBLISHED BY WILEY-VCH GMBH



Feuerrot & Eisblau
Die Bildkarten helfen den Patienten, ihre Schmerzen zu beschreiben

HOFFNUNG BEI CHRONISCHEN BESCHWERDEN

Schmerz, lass nach!

In der Reha profitieren Patientinnen und Patienten von einem **ganzheitlichen Therapieansatz,** der das komplexe Zusammenspiel aus Körper, Psyche und sozialen Belastungen in den Blick nimmt

Der Schmerz fühlt sich an wie ein inneres Feuer", erklärt der Patient im Gespräch mit der psychologischen Psychotherapeutin Elke Goldau. Nichts könne ihn davon ablenken. „Ich hasse, wie sehr er mein Leben bestimmt. Manchmal bin ich extrem wütend – aber vor allem fehlt mir nach zehn Jahren die Hoffnung, dass sich noch einmal etwas an meinem Zustand ändern könnte." Schilderungen wie diese sind typisch für das Erleben und Empfinden von Menschen, die an Dauerschmerzen leiden. An der Frankenland-Klinik in Bad Windsheim (Bayern), wo Elke Goldau arbeitet, suchen sie Hilfe. Die Rehaeinrichtung bietet chronischen Schmerzpatienten eine vierwöchige multimodale Therapie, bei der Expertenteams aus unterschiedlichen Fachrichtungen einen Blick auf die Erkrankung werfen.

Ursachenanalyse. Dauerschmerzen können auf chronische Krankheiten wie etwa Rheuma,

Diabetes oder einen Tumor zurückgehen. Häufig lässt sich aber keine medizinische Ursache finden. „Dann wird Schmerz zu einem eigenständigen, vielschichtigen Krankheitsbild, das seine ursprüngliche Warnfunktion verloren hat", sagt Elke Goldau. Viele Betroffene kämen erst in die Reha, nachdem sie jahrelang verschiedene Fachärzte aufgesucht und diverse Schmerzmittel, medizinische Behandlungen oder eine Physiotherapie ausprobiert hätten. „Trotzdem sind ihre Schmerzen noch da. Meist liegt das daran, dass ihrem Leiden nie individuell und aus verschiedenen Blickwinkeln auf den Grund gegangen wurde", so die psychologische Psychotherapeutin.

Es gibt verschiedene Kategorien von Schmerzverstärkern

Experten sind sich einig, dass drei Einflussfaktoren und deren Wechselwirkungen die Beschwerden auslösen, verstärken und aufrechterhalten können: biologische wie etwa Entzündungen, Verspannungen oder Gelenkschäden; psychologische wie Ängste, Niedergeschlagenheit, Frustration, Stress; soziale wie private Konflikte oder Arbeitsunfähigkeit.

„Meist gab es einen körperlichen Auslöser – zum Beispiel eine Knieverletzung, Operation oder Nervenentzündung an der Wirbelsäule", erläutert Dr. Rainer Tischendorf, Chefarzt an der Frankenland-Klinik. „Dass sich die Missempfindungen dann aber über eine normale Heilungsphase hinaus verstärken und anhalten, hat bei jedem Patienten individuelle Gründe", sagt der Facharzt für Orthopädie sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin.

Multiple Folgen. Ein möglicher Verlauf: Um jedes Schmerzgefühl zu vermeiden, verfallen die Patienten in ein extremes Schonverhalten. Durch die fehlende Bewegung kommt es zu einem Abbau der Muskeln und koordinativen Fähigkeiten. Das führt zu Fehlhaltungen und Verspannungen – die Schmerzrezeptoren in Muskeln und Faszien werden empfindlicher und steigern das Schmerzgefühl.

Betroffene denken noch häufiger über den Schmerz nach, machen sich immer mehr Sorgen, entwickeln Ängste. Sie trauen sich immer weniger zu, wollen andere nicht belasten und ziehen sich sozial zurück. Das Gefühl der Isolation und Hilflosigkeit befeuert die negativen Gedanken weiter. Der psychische Stress wächst. Der erhöhte Stresshormonpegel macht das zentrale Nervensystem sensibler und kann Entzündungsprozesse sowie Muskelverspannungen zusätzlich verschlimmern.

Auf sozialer Ebene werden etwa Arbeitsplatzunsicherheit oder bereits vorhandene partnerschaftliche Konflikte zum weiteren Stress- und damit Schmerzverstärker. Oder: Die dauerhaft schlechte Stimmung und Passivität des Patienten löst eine Paarkrise erst aus. In Summe haben die Faktoren auf allen drei Ebenen den Schmerz verstärkt – obwohl die ursprüngliche medizinische Ursache sich nicht verschlechtert hat oder nicht mehr besteht.

Neue Erfahrung. An diesem sogenannten biopsychosozialen Erklärungsmodell setzt die multimodale Schmerztherapie an. „In einer Reha- oder Fachklinik erleben die Patienten meist zum ersten Mal, dass sich ein Team aus verschiedenen Fachbereichen ganzheitlich und zeitintensiv um sie kümmern kann", berichtet die psychologische Psychotherapeutin Elke Goldau.

Mediziner, Physiotherapeuten, Psychologen und Sozialarbeiter nehmen die individuelle Schmerzgeschichte und den Lebensalltag jedes Einzelnen detailliert unter die Lupe. Sind wirklich alle medizinische Therapien ausgeschöpft? Welche Gefühle und Gedanken verbindet der Patient mit seinem Schmerz? Hat er Strategien, um sich davon abzulenken? Was könnte ihm die Angst vor regelmäßiger Bewegung nehmen? Macht die Patientin Fortschritte beim Entspannungstraining? Wie könnten Verwandte und Freunde die Frau unterstützen, die sich neben ihrer Familie seit Jahren um ihre kranke Mutter kümmert? Wäre etwa eine Umschulung sinnvoll, um sie beruflich zu entlasten?

Der einzelne Patient steht bei der Behandlungsplanung im Mittelpunkt

Aus medizinischen Untersuchungen, Fragebögen, Gesprächen und Verhaltensbeobachtungen entsteht ein persönlicher, vierwöchiger Therapieplan, den die Fachleute im Verlauf der Reha immer wieder anpassen können. „Alle unsere Patienten nehmen an Angeboten aus den Modulen Bewegung und Physiotherapie, Psychotherapie sowie sozialer Beratung teil", sagt Elke Goldau. „Aber die inhaltlichen Schwerpunkte sind individuell."

Vorträge ergänzen das Spektrum. Denn nur wenn die Patienten ihre Erkrankung und ➡

> Dass sich Missempfindungen über eine normale Heilungsphase hinaus verstärken, hat individuelle Gründe

Dr. med. Rainer Tischendorf, Chefarzt in der Frankenland-Klinik in Bad Windsheim

17 %

der Deutschen sind von chronischen Schmerzen betroffen

Quelle: Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.

den Sinn der Therapiebausteine wirklich verstehen, werden sie das Gelernte auch zu Hause im Alltag dauerhaft umsetzen. Das hat die Erfahrung bereits gezeigt.

Zentral für jede Therapie: ein ganz persönlicher Bewegungsplan

Ein Risikofaktor für die Chronifizierung von Schmerzen ist Bewegungsmangel – um irgendeine Form von Sport kommt man hier also nicht herum. „Deshalb ist es so wichtig, durch gezieltes körperliches Training Muskeln wieder auf- und Fehlhaltungen abzubauen", erklärt Chefarzt Dr. Tischendorf. Zusätzlich helfen Physiotherapeuten, die oft über Jahre aufgebauten Verspannungen zu lösen.

Regelmäßige Bewegung hat weitere positive Effekte: Sie fördert die Durchblutung des Gewebes, regt den Abbau von Stresshormonen und die Ausschüttung von Endorphinen an. All dies kann Entzündungsprozesse, Verspannungen und damit auch Schmerzen lindern.

„In der Bewegungstherapie suchen wir individuell nach Möglichkeiten, damit die Patienten Aktivität wieder als schmerzfrei und positiv erleben", sagt Dr. Tischendorf. „Manche finden diese Momente bei Wassergymnastik oder Schwimmen, andere bei einem begleiteten Spaziergang im Park, den sie sich jahrelang nicht zugetraut haben." Gymnastik im Solebad, Nordic Walking, Yoga oder auch Bewegungsspiele wie Federball gehören in der Frankenland-Klinik zum Angebotsspektrum.

Hilfreiche Einsicht. Nicht immer jedoch ist Schonung das Problem. Manchmal verstärkt genau das gegenteilige Verhalten die Qualen. Nach dem Motto „Augen zu und durchhalten" nehmen einige Patienten den Schmerz als Warnsignal ihres Körpers zu lange hin, ohne sportliche und körperliche Belastungen zu reduzieren. So können Entzündungen nicht ausheilen und Verspannungen durch Überlastung entstehen. „Für diese Menschen ist es hilfreich zu lernen, ihre Belastungsgrenzen wahrzunehmen, Erholungspausen einzuplanen und allgemein achtsamer mit dem eigenen Körper umzugehen", sagt Elke Goldau.

Der individuelle Umgang mit Schmerz ist ein zentrales Thema in den psychologischen Therapiebausteinen. Einzelgespräche stehen einmal pro Woche für alle Rehabilitanden auf dem Therapieplan, Gruppensitzungen mehrmals. „Wir wollen herausfinden, welche Verhaltensweisen und Gedankenmuster das persönliche Schmerzerleben verschlimmern", sagt die Expertin. „Und Strategien entwickeln, mit denen sich die Patienten durch ihr eigenes Zutun besser fühlen können."

Schmerzreize und unangenehme Gefühle würden im Gehirn in ähnlichen, sich überlappenden Arealen verarbeitet. „Das erklärt, warum negative Emotionen wie Stress, Angst, Wut oder Traurigkeit eng mit körperlichen Schmerzen verknüpft sind und weshalb sich beides gegenseitig beeinflussen kann", so die psychologische Psychotherapeutin.

Selbstwirksamkeit steigern. Dr. Ulrike Kaiser, leitende Psychologin am Schmerzzentrum des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein in Lübeck, beschäftigt sich seit Jahren auch wissenschaftlich mit der Frage, wie man chronischen Schmerzen mit multimodalen Therapieangeboten begegnen kann. Unter anderem hält sie die Arbeit an negativen Gedankenmustern für wichtig. „Wird der Schmerz dauerhaft als furchtbares, unkontrollierbares Schicksal bewertet, dem man hilflos ausgeliefert ist, steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Angststörung oder Depression", sagt sie. „Diese psychischen Erkrankungen steigern wiederum das Risiko, dass Schmerzen chronifizieren."

Patienten könnten lernen, durch eine neutralere Bewertung ihres Schmerzerlebens selbst Einfluss auf ihr Schmerzempfinden und ihre Lebensfreude zu nehmen. „Es geht darum, das Gefühl der Selbstwirksamkeit zu stärken", fasst Dr. Kaiser zusammen.

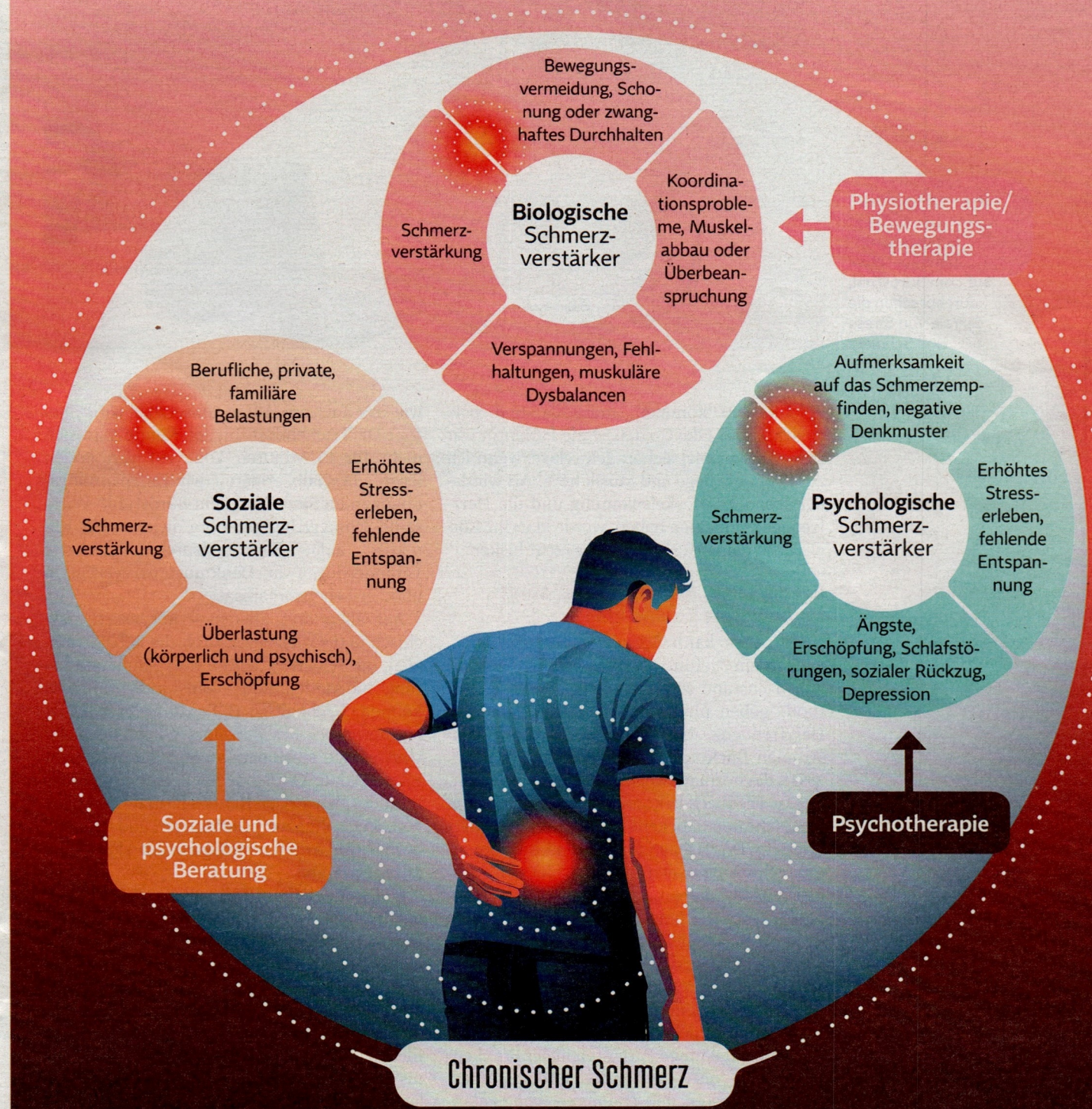
Gehirntraining, um die Intensität des Schmerzes zu verringern

Eine große Rolle spielt dabei die Aufmerksamkeitslenkung. Genauso wie man in der Lage ist, bei einem Gespräch im Restaurant Unterhaltungen anderer auszublenden und sich nur auf die Stimme seines Gegenübers zu konzentrieren, kann man auch bei Schmerzsignalen „hinhören" oder „weghören". „Je öfter und aufmerksamer wir den Fokus auf den Reiz lenken, desto sensibler reagiert unser Gehirn darauf", erläutert Dr. Kaiser. Die subjektive Schmerzempfindung und das Bedrohlichkeitserleben würden stärker.

Auch deshalb ist Entspannungstraining ein wichtiger Baustein der multimodalen Schmerztherapie. „Viele haben nach jahrelangem Dauerschmerz die Fähigkeit verloren, zur

Der Teufelskreis des Leidens

Unterschiedliche Einflussfaktoren verstärken sich gegenseitig und führen so zu chronischem Schmerz. Das **biopsychosoziale Modell** zeigt, wie er entsteht und sich verfestigt – und wo die multimodalen Therapiebausteine ansetzen, um ihn zu verringern



Selbsthilfe
Entspannungsübungen, etwa auf dem Bürostuhl, durchbrechen die Spirale von Stress und Schmerz

Ruhe zu kommen, muskulär und psychisch", weiß Elke Goldau. „Eine Patientin war sich zum Beispiel sicher: ‚Ich relaxe, wenn ich auf dem Sofa liege und Musik höre.' Als wir dabei aber ihre Muskelspannung und die Herzfrequenz gemessen haben, wurde klar: Ihr Körper lässt beim Musikhören gar nicht locker."

Ein digitaler „Schmetterling" sorgt für bewusste Entspannung

Biofeedback kann Schmerzpatienten helfen, wieder ein Gefühl für den eigenen körperlichen Zustand zu bekommen. Bei dieser Methode geben physiologische Messungen von Herzfrequenz, Muskelspannung oder Hirnströmen Rückmeldung über körperliche Prozesse, die normalerweise unbewusst ablaufen.

„Das Feedback bekommen die Patienten bei uns nicht über trockene Datenkurven", erklärt Chefarzt Dr. Tischendorf. „Moderne Computersoftware übersetzt zum Beispiel den Muskeltonus in die Frequenz des Flügelschlags eines bunten Schmetterlings. Wie in einem Videospiel soll der Patient dann vor einem Bildschirm üben, den Flügelschlag zu verlangsamen und den Schmetterling auf einer Blume zu landen – indem er seine Muskeln bewusst ansteuert und locker lässt."

Zusätzlich können Patienten in der Frankenland-Klinik unterschiedliche Entspannungstechniken testen und trainieren: von Gedankenreisen über progressive Muskelrelaxation bis Qigong. „Wir unterstützen bereits vor Ort, wie das auch im Alltag umsetzbar wird", betont Dr. Tischendorf. Im Job könne man sich nicht für 15 Minuten Yoga auf den Boden legen. „Deshalb erklären wir Entspannungsübungen im Sitzen auf dem Bürostuhl." Wirksame Schmerztherapie höre nicht an der Kliniktür auf. „Sie bedeutet dauerhafte Veränderungen in Denkmustern, Verhalten und der Lebensorganisation."

Auf allen drei Ebenen – körperlich, psychisch und sozial – vermittelt die Reha Strategien, mit denen Patienten ihre Schmerzbelastung individuell und eigenständig mindern können. Nachhaltige Hilfe zur Selbsthilfe ist ein Kernstück des Konzepts. Vielen helfe der vierwöchige stationäre Aufenthalt sehr, sagt Elke Goldau. Oft sind die Betroffenen während der Zeit in der Klinik erstmals komplett von allen Alltagsverpflichtungen und -themen befreit und können sich ganz auf sich selbst konzentrieren.

Heilsame Erkenntnis. „Viele merken erst mit Abstand, wie überlastet sie zu Hause sind, wie viel sie sich um andere kümmern, aber nicht um sich selbst", sagt die psychologische Psychotherapeutin. „Und wie sehr sie ihre Bedürfnisse dem Schmerz unterordnen und aufgegeben haben, was ihnen Freude macht." Im Idealfall gehen die Patienten mit der Erkenntnis nach Hause: Der Schmerz wird vielleicht nie ganz verschwinden. Aber ich habe es selbst in der Hand, wie viel „Lebens-Raum" ich ihm überlasse. Und wie viel ich mir zurückerobere.

> Wir wollen Strategien entwickeln, mit denen sich Patienten durch ihr eigenes Zutun besser fühlen

Elke Goldau,
psychologische Psychotherapeutin an der Frankenland-Klinik

FOTOS: SABINE AFFOLTER; GETTY IMAGES/ISTOCK; PR GRAFIK: ALEX AKSONOV

Folge 76

Ach Robert, warum machst du es so kompliziert?

Die Schwarzwaldklinik informiert

Es ist ganz einfach: Vor Krebs schützen zum Beispiel die **HPV-Impfung** für Mädchen und Jungen ab 9 Jahren und die **Darmkrebsvorsorge ab 50. Kostenlos.**

FELIX BURDA STIFTUNG

Balsam für die Seele Wer krank ist, darf sich über positive Effekte für den Körper freuen, wenn lieber Besuch kommt

TIPPS FÜR PATIENTEN & ANGEHÖRIGE

Was hilft beim Gesundwerden?

Wer nach einer Operation entspannt ist, kann **schneller genesen.** Freude und Unterhaltung helfen, das Wohlbefinden zu steigern. Was es noch braucht, wissen die My Life-Experten

5,3

Tage dauert der Aufenthalt auf einer Station Innere Medizin im Schnitt

Quelle: Statistisches Bundesamt, 2024

Manchmal sind ein paar Tage im Krankenhaus einfach notwendig. Für die Betroffenen ist das eine Ausnahmesituation. Man hat eine unter Umständen belastende Therapie vor sich und weiß nicht, wie gut und wie schnell man sich wieder erholt. Im Krankenzimmer gibt es so gut wie keine Privatsphäre, man durchlebt die schwierige Zeit mit fremden Menschen. Klingt stressig? Ist es auch. Doch Stress beeinträchtigt die Genesung. Studien zeigen, dass unter psychischer Anspannung Wunden schlechter verheilen und Infektionen häufiger auftreten.

Aber auch der Umkehrschluss ist wissenschaftlich belegt: Eine optimistische Haltung hilft beim Gesundwerden. Es lohnt sich also, die Zeit in der Klinik möglichst angenehm zu gestalten. Das hat man auch selbst in der Hand. Hier sind einige Ideen – von denen manche auch beim weiteren Heilungsprozess zu Hause oder in der Reha hilfreich sind.

Den Stresslevel senken

Endlich ist die Gelegenheit gekommen, Tolstois 2000 Seiten starkes Meisterwerk „Krieg und Frieden“ durchzuackern? Vermutlich ist

das für die Zeit der Rekonvaleszenz nicht die allerbeste Idee. „Krank sein heißt erst mal auch schwach sein", sagt Dr. Patrick Nemeshazy, Chefarzt und Psychiater im Schweizer Spitalzentrum Oberaargau. „Überforderung ist in dieser Situation nicht das Richtige." Ein Buch in der Kliniktasche kann dennoch helfen – zumindest denjenigen, die gern lesen. Das Eintauchen in fiktionale Welten senkt das Stresslevel um 68 Prozent, wie die Universität von Sussex in einer Studie feststellte. Allerdings sollte man sich bei der Auswahl der Lektüre auf dem gewohnten Leseniveau bewegen.

Die Stimmung aufhellen

Weniger anstrengend ist die Berieselung aus dem Kopfhörer. Tablet oder Smartphone bergen die gesamte Welt der Unterhaltung. Aber darf man die elektronischen Geräte in der Klinik überhaupt benutzen? „Das ist normalerweise kein Problem", sagt Hajo Neu, Leiter der Geschäftsstelle des Bundesverbands der Patientenfürsprecher in Krankenhäusern (BPiK). „Es sei denn, der Verzicht auf Technik ist Teil der Behandlung."

Bleibt die Qual der Wahl. Ist es besser für das Gemüt mitzufiebern, wenn Superhelden eben mal die Welt retten, oder eignet sich eher eine Romanze, in der zwei sich endlich finden? Das Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik hat nachgeprüft, welche Filme einen besonders hohen Wohlfühlfaktor haben. Dazu gehören das klassische Happy End, eine humoristische Note sowie wiederkehrende Handlungsmuster. Diese Feel-good-Geschichten hellen die Stimmung des Zuschauers zuverlässig auf.

Heilsames Hören. Gut untersucht ist die positive Wirkung von Musik auf den Genesungsprozess. In einer Metastudie kam ein Team der California Northstate University zu dem Ergebnis, Musik habe einen heilsamen Effekt auf frisch operierte Menschen. Sie helfe, Angst, Schmerzempfinden und Herzfrequenz zu reduzieren. „Musik kann beruhigen und das Gefühl vermitteln, sich an einem vertrauten Ort zu befinden", erläutert der Studienleiter Dr. Eldo Frezza. Das Genre hat übrigens keinen messbaren Einfluss: es wirkt, was gefällt.

Letzteres gilt auch für Podcasts oder Hörbücher. Einen langen Kliniktag sollte man auch einmal dazu nutzen, etwas Neues auszuprobieren. Geführte Meditationen zum Beispiel. Vielleicht fördern sie das langsame Hinübergleiten in den Schlaf.

Nach einer OP wieder in die Gänge zu kommen, gelingt am besten mit Bewegung. Fällt das Aufstehen noch schwer, kann man liegend oder an der Bettkante sitzend die Muskeln kräftigen. Die meisten Kliniken beschäftigen Physiotherapeuten, die bei Bedarf vorbeikommen. Oder es finden sich im Netz geeignete Übungen für Bettgymnastik. Auch hier gilt: nicht zu ehrgeizig sein! Zu viel schadet.

Meist sind Patienten bereits kurz nach einem chirurgischen Eingriff wieder mobil und können sich auf dem Flur die Beine vertreten oder im Klinikgarten frische Luft schnappen. „Melden Sie sich bei den Pflegekräften ab, wenn Sie die Station verlassen", empfiehlt Experte Hajo Neu. Wer sich vom Klinikgelände entfernt, muss dies unbedingt absprechen. Andernfalls kann der Versicherungsschutz verloren gehen.

Anders ernähren. Wesentlichen Anteil am Wohlbefinden hat das Essen: Die Krankenhauskost verfehlt leider allzu häufig die persönliche Vorstellung von einer guten Mahlzeit. Schon der Gedanke an die schmackhafte Suppe vom Asiaten oder die Pizza vom Lieblingsitaliener hebt die Laune. Einfach mal den Lieferservice anrufen? Ob das in der Klinik erlaubt ist, hängt von der Hausordnung, den ärztlichen Anweisungen und den Hygienerichtlinien ab. Am besten einmal mit dem Stationspersonal besprechen, ob eine Essenslieferung okay ist und wie diese aufs Zimmer kommt.

Ein nettes Miteinander pflegen

Patienten, die sich im Krankenhaus das Zimmer teilen, treffen in einer Ausnahmesituation aufeinander. Sie bekommen sehr persönliche Dinge voneinander mit. Sie sind Schicksalsgenossen auf Zeit. Daraus kann etwas Gutes ➡

Lässt sich eine Situation nicht ändern, können wir die eigene Sicht ändern

Dr. med. Patrick Nemeshazy, Chefarzt am psychiatrischen Ambulatorium in Langenthal, Oberaargau, Schweiz

Checkliste

Diese Dinge gehören in die Kliniktasche

Dokumente Krankenhauseinweisung, Versichertenkarte, Vorbefunde, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Liste der einzunehmenden Medikamente

Pflegeartikel Waschbeutel, Handtücher, Waschlappen

Kleidung und Wäsche Schlafanzüge, Unterwäsche, Bettsocken, Jogginganzug, offene Pantoffeln, bequeme, feste Schuhe

Unterhaltung Smartphone, Tablet, Ladegerät, Bücher

Zu Hause lassen Schmuck, Kreditkarte, größere Geldbeträge

Krankenhauskost Manchmal kann ein Lieferservice für Abwechslung sorgen

entstehen. Eine freundliche Zweckgemeinschaft zum Beispiel. Man bringt sich gegenseitig was vom Kiosk mit, tauscht sich aus, bestellt gemeinsam beim Lieferservice oder vertreibt sich die Zeit mit einem Gesellschaftsspiel. Kurzum: Man kommt sich näher. Warum nicht Handynummern austauschen? Freundschaft ist nicht ausgeschlossen.

Das Gute im Blick haben

Natürlich kann das auch anders laufen. Beim besten Willen: Es passt mit dem Zimmernachbarn nicht. „Lässt sich eine Situation nicht ändern, dann können wir immer noch die eigene Sicht darauf ändern – und so die Lage konstruktiver wahrnehmen", sagt Psychiater Dr. Nemeshazy. Reframing nennt sich diese Technik in der Psychotherapie: „Versuchen Sie, das Schwierige Ihres Gegenübers aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und das Positive darin zu entdecken", rät der Experte. Nutzt das nichts, ist Abschotten immer noch gesünder als Aufregen. Kopfhörer auf, Musik, Podcast, Film an *(siehe Seite 19)*.

Lärmbelastung mindern. Und dann sind da noch die schnarchenden Schicksalsgenossen. Die pragmatische Lösung sind Ohrstöpsel. Oder man lässt sich unter Noise-Cancelling-Kopfhörern vom Hörbuch in den Schlaf lullen. Experte Neu empfiehlt als Lösungsansatz: „Sprechen Sie mit dem Bettnachbarn. Vielleicht kann er oder sie sich bemühen, erst einzuschlafen, wenn Sie bereits schlummern." Bringt das alles nichts, kann man den Pflegekräften die Lage schildern und fragen, ob in dieser doch sehr belastenden Situation eventuell ein Zimmerwechsel möglich wäre.

Besuchszeiten einhalten

Vertraute Gesichter, emotionale Nähe, ungezwungene Gespräche – Besuch von Familienangehörigen oder Freunden am Krankenbett ist meist angenehm. Wie wichtig der soziale Kontakt ist, zeigte sich während der Corona-Pandemie, als Besuchern der Zutritt in die Kliniken verboten war. Damals plädierte die Deutsche Interdisziplinäre Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin e.V. dafür, persönliche Begegnungen mit Angehörigen zu ermöglichen, da sich die Isolation nachteilig auf den Genesungsprozess auswirke. Es zeigte sich, dass vor allem ältere Erkrankte vermehrt an Delir litten. Umgekehrt ist an Überwachungsmonitoren ablesbar, dass sich bei Patienten im künstlichen Koma die Herzfrequenz beruhigt, sobald Partner oder Kinder mit ihnen sprechen. Kurze Berührungen dämpfen das Stresslevel und reduzieren Schmerzen und Ängste. Auch dies ist wissenschaftlich nachgewiesen. Selbst ein virtueller Austausch über Videokonferenz-Plattformen ist vorteilhafter für den Genesungsverlauf als gar kein Kontakt.

Rücksicht nehmen. Bei Besuch gilt aber auch: Das Gute muss richtig dosiert sein. Drängen sich zu viele Leute um den Patienten, verursacht das Stress. Selbst wenn es dem Besuchten noch gefällt, für den Bettnachbarn kann der Ansturm eine Belästigung darstellen. „Mehr als zwei Gäste sollten nicht gleichzeitig kommen", rät Christiane Lehmacher-Dubberke, eine anerkannte Pflegeexpertin. Dabei spielen auch Hygieneaspekte und ein mögliches Infektionsrisiko eine Rolle. „Ein grippaler Infekt bedeutet für Gesunde Schnupfen und Husten, für Kranke eine echte Gefahr", sagt die Pflegefachfrau. Auch sind Besuchszeiten keine unverbindliche Empfehlung, sondern unbedingt zu respektieren.

Und wenn plötzlich ungebetene Gäste auftauchen? Dann kann helfen, was der US-amerikanische Verhandlungsexperte William Ury als „positives Nein" bezeichnet. Man dankt dem Besucher zunächst für sein Erscheinen, teilt ihm dann aber freundlich mit, dass man momentan seine Ruhe braucht, um genesen zu können. Wenn es gelinge, „Unangenehmes zu sagen, ohne unangenehm zu sein", sei Neinsagen nicht so schwer, so Ury. Im Krankenzimmer und außerhalb.

Mehr als zwei Gäste sollten nicht gleichzeitig zu Besuch kommen

Dipl.-Pflegewirtin (FH) Christiane Lehmacher-Dubberke, Krankenschwester, studierte Pflegemanagerin und -wissenschaftlerin

FOTOS: GETTY IMAGES/ISTOCK (2); PR (2)

ANZEIGE

„Nur Almased durchläuft während der Herstellung einen einzigartigen naturidentischen Fermentations-Prozess, der die Aminosäuren aus dem Eiweiß verfügbar macht. Deshalb wird er von vielen auch ganzjährig als Eiweiß Drink zu sich genommen."

„Während andere Diäten den Stoffwechsel schädigen, repariert Almased den Stoffwechsel."

Abnehmen mit dem Stoffwechsel-Trick

Die Herausforderung beim Abnehmen: Theorie vs. Praxis
Abnehmen klingt einfach: Weniger essen, mehr verbrennen. Doch in der Praxis ist es schwieriger. Selbst wenn man sich gesund ernährt, bremst jede Kalorienreduktion den Stoffwechsel aus. Der Körper schaltet in den Hungermodus und verliert wertvolle Muskulatur. Selbst wenn man Sport treibt, baut man zunächst Muskeln ab und erst sehr viel später Fett. Der Körper versucht alles, um sein Höchstgewicht zu halten und speichert jede Extra-Kalorie als Fett. Das Resultat? Der gefürchtete Jo-Jo-Effekt.

Die Lösung: Der ganzheitliche Ansatz
Diese Lösung existiert tatsächlich schon seit 30 Jahren und hat schon Tausenden beim nachhaltigen Abnehmen geholfen. Almased ist in einer Heilpraxis entstanden, als Nahrungsergänzungsmittel für den Stoffwechsel. Es bekämpft die Ursache und nicht das Symptom. Der Almased Stoffwechsel-Shake ist der einzige Mahlzeitenersatz der nachweislich mit dem Stoffwechsel arbeitet, während andere Produkte ihn schädigen oder verlangsamen.

Der Stoffwechsel-Trick
Die ganzheitliche, natürliche Rezeptur aus fermentiertem Protein, bioaktiven Peptiden und sekundären Pflanzenstoffen gibt es so nur bei Almased. Das macht die Stoffwechsel-Shakes zu einem besonders funktionellen Lebensmittel. Ihr spezielles Aminosäure Muster beeinflusst die Hunger- und Sättigungsregulation auf natürliche Weise. Das bedeutet: Kein Heißhunger, kein ständiges Verlangen nach ungesundem Essen – dafür langanhaltende Sättigung und ein stabiler Blutzuckerspiegel.

Funktioniert ganz flexibel
Ob zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen – den Effekt merkt man sofort, denn der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren. Schon nach wenigen Tagen verändert sich das Essverhalten ganz natürlich hin zu gesunden Lebensmitteln. Mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit gibt es kostenlos dazu. 32 klinische Studien bestätigen: Die Stoffwechsel-Formel ist die erfolgreichste und nachhaltigste Diät! Der Grundumsatz steigt messbar, die Fettverbrennung wird angekurbelt – und der Körper verbrennt dauerhaft mehr Kalorien. Höchste Qualität der Rohstoffe und das exklusive Fermentationsverfahren machen die Wirkweise in Almased einzigartig und nicht vergleichbar mit anderen Mahlzeitersatz- oder Proteinprodukten.

André & Ann-Kathrin Trouillé

„Damit Ihr Stoffwechsel wirklich bestens funktionieren kann, achten wir bei Almased darauf, dass unser Produkt keine ungesunden Inhaltsstoffe enthält."

- ✓ kein Maltodextrin
- ✓ keine künstlichen Zusätze
- ✓ keine künstlichen Süßungsmittel
- ✓ keine künstlichen Aromen

Jetzt Starterpaket mit GRATIS Shaker online kaufen

Als Einzeldose dauerhaft in der Drogerie und Apotheke erhältlich

DOSSIER
FIT IN DEN SOMMER

22 Kurzfristig Leckere Rezepte für nachhaltiges Abnehmen

32 Langfristig Diese Strategie bringt Sie an jedes Ziel

NEUSTART FÜR DEN DARM

Gewicht verlieren auf die gesunde Art

Wer weitgehend auf stark verarbeitete Lebensmittel verzichtet, regeneriert sein Darmmikrobiom. Davon profitieren nicht nur Stoffwechsel und Abwehr, sondern auch die Figur. Das Geheimnis steckt in unserem **NiMe-10-Tage-Plan**

Sie möchten mit Blick auf den Sommer nicht nur ein paar Pfunde verlieren, sondern Ihrem Körper auch noch viel Gutes tun? Kein Problem! Immunsystem, Stoffwechsel und Gewicht: All das hat die neue My Life-Diät im Blick. Die sogenannte NiMe-Diät ist ein vielversprechender und dabei ganzheitlicher Ansatz auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Wir zeigen, wie Sie das Konzept zu Hause ganz leicht umsetzen können.

NiMe – dahinter steckt die Formel „Non-industrialized Microbiome Restore", auf Deutsch etwa: „Wiederherstellung eines nicht industrialisierten Mikrobioms". Einfach gesagt, geht es bei dieser Ernährungsform darum, Vielfalt, Stabilität und gesundheitsförderliche Stoffwechselprozesse im Mikrobiom zu unterstützen, indem man weitgehend auf industriell stark verarbeitete Lebensmittel verzichtet.

Pflanzenkost für die Bakterienvielfalt

Warum ist das so wichtig? Der Darm ist die größte Kontaktfläche des menschlichen Körpers mit Fremdstoffen. Mit ungefähr der Ausdehnung eines Tennisplatzes ist sie viel größer als die Haut oder das Innere der Lungen. Im Darm befinden sich zudem 70 bis 80 Prozent der Immunzellen. Damit ist unser Darm maßgeblicher für die Abwehrkräfte als jedes andere Organ. „Eine ungünstige Ernährung mit viel Fleisch, Wurst, raffinierten Kohlenhydraten, Käse und Butter plus vielen hoch verarbeiteten Lebensmitteln mit wenig Ballaststoffen ist eine der Hauptursachen für ein geschwächtes Mikrobiom", sagt Prof. Jens Walter, Mikrobiologe am irischen University College in Cork, der an der Entwicklung der NiMe-Diät beteiligt war.

Herausforderung. Dabei sind wir als sogenannte Allesfresser dringend auf ein intaktes Darmmikrobiom angewiesen, sonst könnten wir vor allem pflanzliche Nahrung nicht verdauen. Und je mehr Pflanzen eine Spezies verzehrt, desto wichtiger wird es. Koalas zum Beispiel könnten ohne ihr speziell angepasstes Mikrobiom nicht von ihrer Lieblingsspeise, den scharf-giftigen Eukalyptusblättern, leben. Und wir Menschen könnten die Ballaststoffe in Kohl, Tomaten oder Äpfeln nicht verdauen. Umgekehrt gilt also auch: Konfrontieren wir unsere Bakteriengemeinschaft nicht regelmäßig mit abwechslungsreicher Pflanzenkost, verkümmert sie nach und nach – still und leise, aber mit spürbaren Folgen für Energie, Verdauung und Wohlbefinden.

Das hat schwerwiegende Folgen, wie Prof. Jens Walter erklärt: „Bei einem gestörten Mikrobiom wird die schützende Schleimschicht im Darm, die eine Barriere gegen alle Fremdstoffe darstellt, schrittweise abgebaut. Ist sie geschwächt, gelangen vermehrt Keime und Schadstoffe aus dem Darm in den Körper. Das Entzündungsniveau steigt. In der Folge erhöht sich auch das Risiko für eine ganze Palette an Zivilisationskrankheiten wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf- und Tumorerkrankungen sowie Autoimmunerkrankungen."

Auf der Suche nach einer Ernährung, die unser westliches Mikrobiom wieder aufleben lassen könnte, ist der Forscher weit gereist.

Schon nach einer Woche verbessert sich die Aktivität der Darmbakterien

Prof. Dr. rer. nat. Jens Walter, Mikrobiologe am University College in Cork, Irland

FRÜHSTÜCK

Bitte wählen Sie pro Tag ein Frühstück je nach Ihren persönlichen Vorlieben aus

Vollkornknäcke mit Feigen und Joghurt

Zutaten für 1 Person:
• 4 Scheiben Vollkorn-Roggen-Knäckebrot • 4 EL Naturjoghurt • 4 TL Sesam • 2 Feigen • 2 TL Honig • nach Belieben etwas Thymian oder Basilikum

1. Knäckebrote mit dem Joghurt bestreichen und mit den Sesamkörnern bestreuen.

2. Feigen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Knäckebrote damit belegen.

3. Zum Schluss den Honig darauf träufeln. Nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen. Die übrigen Feigenstücke dazu essen.

Pro Portion: 450 kcal,
14 g F, 62 g KH, 14 g E, 16 g B

Avocado-Hummus mit Tomaten und Sesam

Zutaten für 1 Person:
• 100 g Kichererbsen (bio, aus dem Glas) • 1 EL Erdnussmus (bio, 100 % Erdnuss) • ½ Avocado • Saft von ½ Zitrone • Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver • 1 TL Sesam • 1 TL Nussöl • 4 Kirschtomaten • 1 EL gehackte Kräuter, etwa Petersilie • 2 Scheiben Vollkorn-Roggen-Knäckebrot (Zutaten: Roggenvollkornmehl, Hefe, Salz)

1. Kichererbsen abtropfen lassen, mit Erdnussmus, Avocadofruchtfleisch und Zitronensaft in einen Mixer geben und zu einer feinen Creme verarbeiten, dabei so viel Wasser zufügen wie nötig.

2. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprikapulver abschmecken.

3. Mit Sesam, Nussöl, halbierten Tomaten und Kräutern anrichten, nach Belieben nochmals würzen. Knäckebrot dazu essen.

Pro Portion: 470 kcal,
26 g F, 41 g KH, 15 g E, 15 g B

Overnight Oats mit Birne und Heidelbeeren

Zutaten für 1 Person:
• 80 g Haferflocken • 1 EL gemahlene Mandeln • 1 TL braunes Mandelmus (bio, 100 % Mandeln mit Schale) • 1 EL geschrotete Leinsamen • 2 EL Naturjoghurt • 1 TL Honig • 50 g Heidelbeeren • ½ Birne

1. Haferflocken, Mandeln, Mandelmus und Leinsamen in ein verschließbares Glas geben. Joghurt, Honig und ca. 100 ml Wasser zugeben und alles gut verrühren. Glas verschließen und über Nacht durchziehen lassen. Die Mischung darf recht flüssig sein, die Haferflocken nehmen das Wasser über Nacht auf.

2. Am nächsten Morgen Heidelbeeren waschen, Birne vom Kerngehäuse befreien und in Stifte schneiden. Overnight Oats mit den Früchten anrichten.

Pro Portion: 480 kcal,
20 g F, 60 g KH, 17 g E, 17 g B

Müsli mit Granatapfel, Pistazien und Joghurt

Zutaten für 1 Person:
• 2 getrocknete Datteln • 60 g Haferflocken • 1 EL geschrotete Leinsamen • 1 Granatapfel • 2 EL Naturjoghurt • 1 TL gehackte Pistazien • 1 TL Sonnenblumenkerne • 1 TL Sesam

1. Datteln entsteinen und fein würfeln. Mit den Haferflocken und Leinsamen in eine Schüssel geben und mit etwas Wasser einweichen.

2. Granatapfel halbieren, aus einer Hälfte mit einer Zitruspresse den Saft auspressen. Aus der anderen Hälfte mit einem Esslöffel die Kerne herausklopfen. Dafür die Frucht mit der Schnittfläche nach unten über die Handfläche halten und mit dem Löffel locker klopfen, die Kernchen fallen in die Hand.

3. Müsli mit Joghurt, Granatapfelkernen, Saft, Pistazien, Sonnenblumenkernen und Sesam anrichten.

Pro Portion: 480 kcal,
16 g F, 67 g KH, 16 g E, 12 g B

Er hielt Ausschau nach einer Volksgruppe, die möglichst weit weg von der Zivilisation lebte – und kam auf die Ureinwohner in den ländlichen Gegenden von Papua-Neuguinea, die er vor Ort beforschte. Beeindruckt von der ursprünglichen Ernährungsweise dieses Naturvolks, begann Prof. Walter, das Mikrobiom der Ureinwohner zu untersuchen.

Das Ergebnis: Der Mikrobiologe stieß auf ein metabolisch aktives, enorm vielfältiges Mikrobiom und auf Menschen, die kaum an chronischen Krankheiten litten, speziell an sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Multiple Sklerose oder krankhaftes Übergewicht. In der Folge entwickelte er in neunjähriger Forschungstätigkeit mit Dr. Anissa Armet von der University of Alberta eine Ernährungsform, mit der auch wir Europäer gesünder und schlanker leben können: die NiMe-Diät.

Entscheidend: viele Ballaststoffe

Die wichtigsten Pfeiler dieser Kost: möglichst keine industriell hergestellten Lebensmittel verzehren, stattdessen sehr viel Gemüse, Salat, Kräuter, Pilze, Hülsenfrüchte und Obst. Außerdem sollten wir möglichst wenig Fleisch essen, besonders kein Rind- und Schweinefleisch und hier keine fettreichen Teile wie Wurst und Speck. Hin und wieder Huhn und Fisch sind in Ordnung. Auch bei Milchprodukten sollten wir uns zurückhalten – wenn, dann sollten sie eher fettarm sein und möglichst fermentiert wie Joghurt oder Kefir. Beim Getreide lieber Vollkornvarianten wählen, Weizen reduzieren und herkömmliches Brot möglichst meiden. Eine entscheidende Rolle spielen die Ballaststoffe, denn die sind ein regelrechtes Verwöhnfutter für das Mikrobiom. Die Regel lautet: so viel davon wie möglich. Die besten Quellen sind Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Nüsse.

„Wer sich nach den NiMe-Vorgaben ernährt, profitiert relativ schnell von den Veränderungen", so Prof. Walter. „Schon nach einer Woche verbessert sich die Aktivität der Darmbakterien und, ganz wichtig: Das Milieu im Darm wird saurer. Das ist absolut erwünscht, denn im sauren Umfeld werden vermehrt kurzkettige Fettsäuren gebildet." Diese wiederum stärken die Darmbarriere, wirken entzündungshemmend und regulieren den Appetit. Prof. Walter: „Wir sehen unter der NiMe-Ernährung auch einen Anstieg von Indol-3-Propionat – ein Stoffwechselprodukt der Darmbakterien, das einen sehr positiven Effekt auf die Gesundheit hat. Es wirkt antioxidativ und neuroprotektiv und könnte damit sogar vor Alzheimer und Parkinson schützen. Wichtig für die Bildung und Erhaltung dieses sauren Milieus im Darm ist aber, dass wir auf zu viel tierisches Eiweiß verzichten."

Nebeneffekt. Das Schöne an dieser gesundheitsfördernden Ernährung ist außerdem, dass man damit besonders leicht abnehmen kann. Bei einer dreiwöchigen Studie, die von einem Team um Prof. Walter durchgeführt wurde, zeigte sich, dass die Probanden im Schnitt 1,4 Prozent ihres Körpergewichts verloren – und das, obwohl sie keine kalorienreduzierte Kost erhielten. Kombiniert man die NiMe-Diät mit einer moderaten Kalorienreduktion wie im My Life-10-Tage-Plan,

100 Billionen

Bakterien aus mehr als 500 Arten bilden unser Mikrobiom. Es wiegt gut ein Kilogramm

Quelle: Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung in Braunschweig

Der 10-Tage-Plan auf einen Blick

Möglichst viele naturbelassene Zutaten, überwiegend pflanzliche Nahrung und reichlich Ballaststoffe stehen im Mittelpunkt. Viele Mahlzeiten sind vegan, ergänzt durch Fisch, Hühnchen und fettarme Milchprodukte. Bei den verwendeten Produkten haben wir auch auf die Zutatenliste geachtet, daher der Hinweis auf Biolebensmittel – sie enthalten weniger Zusatzstoffe als konventionelle Produkte. Bei der Zutatenliste gilt: je kürzer, desto besser. Jeder Tag bietet ein vollwertiges Frühstück zur Auswahl sowie zwei Hauptmahlzeiten, die innerhalb des Tages getauscht werden können. Achtung bei Getränken: Während der zehn Tage sind nur Getränke ohne Kalorien erlaubt, Wasser, ungesüßte Tees und Kaffee ohne Milch. Wichtig sind zudem längere Pausen zwischen den drei Mahlzeiten. Wer zwischendurch nicht ohne Snack auskommt, darf zu einem Apfel oder einer Handvoll Nüsse greifen. Der My Life-NiMe-Plan hat im Schnitt etwa 1700 Kalorien (kcal) und liefert rund 45 Gramm Ballaststoffe pro Tag. Das tut dem Darm gut und unterstützt das Abnehmen auf gesunde Weise. Und: Ist das Mikrobiom in Balance, geht es auch uns spürbar besser.

10-TAGE-PLAN

TAG 1

Mittag: Kichererbsen-Couscous-Bowl

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• ½ rote Zwiebel • 2 EL Olivenöl • 2 TL Sonnenblumenkerne • 2 TL geschrotete Leinsamen • Paprikapulver • 75 g Kichererbsen-Linsen-Couscous • 200 ml Gemüsebrühe • ½ kleiner Kopf Römersalat • 1 Minigurke • 4 Radieschen • 3 EL Mais • ½ Kugel Mozzarella • 1 TL Senf • 1 EL Essig • Salz, Pfeffer

1. Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel 3–4 Min. andünsten. Sonnenblumenkerne und Leinsamen mitdünsten. Paprika und Couscous zufügen und mit der Brühe ablöschen.

2. Deckel auflegen, zum Kochen bringen, bei abgeschaltetem Herd ausquellen lassen. Couscous-Mischung in eine Schale füllen und abkühlen lassen.

3. Römersalat schneiden. Gurke in halbe Scheiben schneiden. Radieschen in Stifte schneiden. Mais abtropfen lassen.

4. Gemüsezutaten auf Couscous anrichten. Mozzarella schneiden, dazugeben.

5. Senf, Essig, restliches Öl, etwas Wasser, Salz und Pfeffer als Dressing verquirlen.

Pro Portion: 600 kcal, 34 g F, 60 g KH, 30 g E, 16 g B

Abend: Blumenkohl-Curry mit Cashewkernen

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• 250 g Blumenkohl • 1 kleines Stück Ingwer • 1 Knoblauchzehe • 150 g Süßkartoffel • 1 EL Olivenöl • ½ TL Curry • 350 ml Gemüsebrühe • 150 ml Kokosmilch • Salz, Pfeffer • 1 EL Rosinen • 1 EL Cashewkerne

• 1 Lauchzwiebel • 1 EL frische Kräuter

1. Blumenkohl in Röschen teilen. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Die Süßkartoffel schälen, würfeln.

2. Öl im Topf erhitzen, Ingwer und Knoblauch andünsten. Curry darin anschwitzen, das Gemüse zufügen.

3. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Nach 10 Min. Rosinen und Cashews zugeben.

4. Lauchzwiebel in Röllchen schneiden, mit frisch gehackten Kräutern anrichten.

Pro Portion: 615 kcal, 30 g F, 65 g KH, 17 g E, 18 g B

TAG 2

Mittag: Brokkoli-Salat mit Paprika

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• 200 g Brokkoli • Salz • ½ gelbe Paprika • ½ rote Zwiebel • ½ Apfel • ½ kleiner Kopf Römersalat • 1 Stange Sellerie • 1 TL Honig • 2 EL Zitronensaft • 2 EL Olivenöl • schwarzer Pfeffer • 3 TL Sonnenblumenkerne • 2 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot

1. Brokkoli in Röschen teilen. Strunk klein schneiden. In 150 ml Salzwasser ca. 5 Min. zugedeckt dämpfen, abgießen, etwas Kochwasser aufheben, abkühlen lassen.

2. Paprika, Zwiebel, Apfel würfeln. Salat schneiden und Sellerie klein schneiden.

3. Honig, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer mit etwas Kochsud als Dressing verquirlen.

4. Alles in einer Schüssel vermischen, Dressing und Sonnenblumenkerne dazugeben. Mit Knäckebrot genießen.

Pro Portion: 585 kcal, 27 g F, 62 g KH, 20 g E, 23 g B

Abend: Kichererbsen-Pasta mit Zucchini

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• 100 g Kichererbsennudeln • Salz • 1 kleine Zucchini • ½ gelbe Paprikaschote • 100 g Champignons • 5 Artischockenherzen • 1 EL Olivenöl • 100 ml Gemüsebrühe • 4 EL Kokosmilch • schwarzer Pfeffer • ½ Bund frische Petersilie

1. Kichererbsen-Pasta in Salzwasser kochen. Abgießen, etwas Kochwasser aufheben.

2. Zucchini und Paprika in Stücke schneiden. Pilze putzen und vierteln.

3. Artischocken abtropfen lassen, vierteln.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin anbraten, dann das Gemüse zugeben. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, ca. 10 Min. schmoren lassen.

5. Nudeln und etwas Kochwasser untermischen, kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 640 kcal, 25 g F, 64 g KH, 34 g E, 25 g B

TAG 3

Mittag: Kartoffelsuppe mit Petersilienwurzel-Chips

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• 4 mittelgroße Kartoffeln (ca. 350 g) • 2 Petersilienwurzeln • 1 Knoblauchzehe • ½ rote Zwiebel • 1 EL Öl • 400 ml Gemüsebrühe • 50 ml Kokosmilch • Salz, Pfeffer • 1 TL Nussöl • 1 EL frische Kräuter

1. Kartoffeln grob zerkleinern, eine Petersilienwurzel ebenso. Aus dem Mittelteil der zweiten Wurzel 10 sehr dünne Scheiben schneiden. Rest zerkleinern. Knoblauch und Zwiebel würfeln.

2. Öl im Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel andünsten. Gemüse bis auf die Scheiben zugeben, mit Brühe und Kokosmilch aufgießen. Zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

3. Mit dem Pürierstab zu cremiger Suppe verarbeiten, bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten.

4. Nussöl in einer Pfanne erhitzen, Petersilienwurzelscheiben knusprig braten. Suppe damit und mit den Kräutern anrichten.

Pro Portion: 670 kcal,
32 g F, 77 g KH, 19 g E, 20 g B

Abend: Lachs auf Erbsen-Püree mit Tomaten

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• ½ rote Zwiebel • 3 Kirschtomaten • 2 Kartoffeln (ca. 200 g) • Salz • 150 g TK-Erbsen • 1 EL Erdnussmus • schwarzer Pfeffer • 1 TL Olivenöl • 100 g Lachsfilet • 2 EL Tomatenmark • 100 ml Gemüsebrühe • 1 EL gehackte Pistazien

1. Zwiebel fein hacken. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen.

2. Kartoffeln klein schneiden. In Salzwasser ca. 12 Min. kochen. Erbsen die letzten 5 Min. mitkochen. Kochsud fast ganz abgießen. Erdnussmus zugeben, Gemüse pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten.

3. Öl in Pfanne erhitzen. Lachs darin pro Seite 3–4 Min. anbraten, warm halten.

4. Im Bratfett Zwiebel dünsten. Tomatenmark zugeben, mit der Brühe ablöschen. Kirschtomaten zufügen, 5 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Lachs mit allem anrichten. Gehackte Pistazien drüberstreuen.

Pro Portion: 660 kcal,
29 g F, 57 g KH, 41 g E, 15 g B

funktioniert das Abnehmen noch besser. Der Forscher erklärt den Effekt damit, dass der menschliche Stoffwechsel aus der naturbelassenen, intakten Nahrung weniger Energie beziehen kann als aus industriell verarbeiteter. Fertigprodukte und hoch verarbeitete Lebensmittel enthalten meist nicht nur reichlich Zusatzstoffe, sie sind in ihrer Textur auch häufig so verändert, dass wir die enthaltenen Kilokalorien leichter und vollständiger resorbieren können. „Das beginnt schon damit, dass wir vieles gar nicht mehr kauen müssen", sagt Mikrobiologe Prof. Jens Walter. „Ganz ungünstig sind in diesem Zusammenhang gesüßte Getränke, Säfte oder Smoothies. Aus ihnen beziehen wir Kalorien ohne jeglichen Energieaufwand."

Hauptsache, die Richtung stimmt

Und wie setze ich die neuen Regeln beim Essen nun am besten um? Natürlich kann man in Deutschland nicht eins zu eins die Ernährung der Ureinwohner Papua-Neuguineas nachahmen. Und es wird auch nicht ganz ohne einfach verarbeitete Lebensmittel gelingen, wie zum Beispiel konservierte Hülsenfrüchte oder Dosentomaten. Das ist aber auch nicht nötig. Es geht mehr darum, die Prinzipien zu verstehen und sie so gut wie möglich zu beachten. Also: mehr frische Kost aus Gemüse und Früchten selbst zubereiten.

Das Schöne: Weil Gemüse viel Volumen und wenig Kalorien enthält, sind auch unsere Portionen hier oft groß bemessen und man kann sich satt essen. Dabei sind die Mengenangaben nicht immer grammgenau, denn ob eine Gurke 100 oder 110 Gramm wiegt, ist für den Abnehm-Erfolg nicht von Bedeutung. Es ist also nicht so wichtig, wie groß die Möhre oder der Apfel ist. Zudem verwenden wir in den Rezepten bewusst viele Kräuter, da sie zu den Lebensmitteln mit vielen Ballast- und Schutzstoffen zählen und als gesunde Salzalternative herrlich aromatisch sind (*mehr über schlank machende Gewürze auf S. 34*).

Was vielleicht ein bisschen schwerfällt, ist, auf die typisch deutsche Brotzeit zu verzichten. Mit Brot, Butter, Wurst und Käse enthält sie viele der bei NiMe „verbotenen Lebensmittel". Hummus aus Kichererbsen mit knackigen Gemüsesticks ist eine gute Alternative – probieren Sie es aus! Mit unserem 10-Tage-Plan und den vielen leckeren Rezepten fällt der Einstieg in die neue Art zu essen leicht. Und dann heißt die Devise: dranbleiben!

> Ganz ungünstig sind gesüßte Getränke, Säfte oder Smoothies. Aus ihnen beziehen wir Kalorien ohne jeglichen Energieaufwand
>
> **Prof. Dr. rer. nat. Jens Walter**

TAG 4

Mittag: Artischocke mit Zitronen-Dip

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• 1 große Artischocke • Salz • 150 g Joghurt • 2 EL Mayonnaise • 1 TL Nussöl • 1 EL Zitronensaft • 1 TL abgeriebene Zitronenschale • schwarzer Pfeffer • 1 TL Sesam • 2 Scheiben Vollkorn-Roggen-Knäckebrot

1. Artischocke waschen, die Spitzen etwas kappen, den Stiel entfernen. In reichlich Salzwasser ca. 40 Min. kochen. Die Blättchen sollten sich leicht auszupfen lassen.

2. Für den Dip Joghurt, Mayonnaise, Öl und Zitronensaft verquirlen. Nach Belieben etwas Wasser zufügen. Zitronenschale untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sesam bestreuen.

3. Artischocke abgießen, etwas abkühlen lassen. Die Blättchen auszupfen und dippen. Knäckebrot dazu essen.

Pro Portion: 455 kcal, 30 g F, 28 g KH, 14 g E, 27 g B

Abend: Smashed Potatoes mit Bratpaprika

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• 5 kleine Kartoffeln (ca. 350 g) • Salz • 2 Knoblauchzehen • ½ Packung Bratpaprika • Meersalz, schwarzer Pfeffer • 2 EL Olivenöl • 1 TL getrocknete Kräutermischung (Oregano, Rosmarin etc.)

1. Kartoffeln säubern, in Salzwasser als Pellkartoffeln ca. 20 Min. gar kochen. Dabei die ungeschälten, angedrückten Knoblauchzehen mitkochen. Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Paprika waschen, putzen und mit einer Messerspitze anstechen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

3. Kartoffeln auf einem Brett flach quetschen, aber nicht ganz zerdrücken. Kartoffeln und Paprika auf dem Blech verteilen. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Öl und getrocknete Kräuter darauf verteilen.

4. Kartoffeln und Paprika ca. 25 Min. backen, bis die Kartoffeln goldbraun sind.

Pro Portion: 510 kcal, 21 g F, 67 g KH, 10 g E, 12 g B

TAG 5

Mittag: Salat mit Chicorée, Birne und Leinsamen-Crunch

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• 1 Chicorée • 1 kleines Stück Ingwer • ½ rote Zwiebel • ½ Birne • ½ kleine Fenchelknolle • 3 EL Mais (Glas/Dose) • 1 EL Essig • 2 EL Olivenöl • 2 Scheiben Vollkorn-Roggen-Knäckebrot • 1 TL geschrotete Leinsamen • 1 TL Sonnenblumenkerne • 2 TL Erdnüsse • Meersalz, schwarzer Pfeffer, Chili • 1 EL flüssiger Honig

1. Chicorée putzen und klein schneiden. Ingwer und Zwiebel schälen und fein hacken. Birne waschen, vom Gehäuse befreien und klein schneiden. Fenchel putzen und sehr fein schneiden. Mais abtropfen lassen. Alles auf einem Teller anrichten.

2. Für das Dressing den Essig, 1 EL Öl und etwas Wasser verquirlen und über die Zutaten verteilen.

3. Für den Crunch eine Scheibe Knäckebrot zerkrümeln und mit Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Nüssen, Salz, Pfeffer und Chili auf ein Brett geben und mit einem großen Messer hacken. Dabei vermischt sich alles.

4. Restliches Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Gehackte Zutaten in die Pfanne geben, Honig zufügen und unter Rühren kurz anbraten. Gewürz-Crunch über den Salat krümeln. Zweites Knäckebrot dazu essen.

Pro Portion: 530 kcal, 29 g F, 52 g KH, 13 g E, 16 g B

Abend: Spiegelei auf Kichererbsen-Couscous

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• ½ rote Zwiebel • 1 TL Olivenöl • 75 g Kichererbsen-Linsen-Couscous • Salz • je ½ Bund frische Kräuter (z. B. Liebstöckel und Petersilie) • 1 Stange Sellerie • 2 L Walnüsse • 1 Ei • 1 EL Rosinen • schwarzer Pfeffer, Paprika • 1 EL Zitronensaft • 1 TL Nussöl

1. Zwiebel abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Couscous zugeben und unter Rühren 2–3 Min. anrösten. Dann mit 100 ml Salzwasser ablöschen.

2. Kurz aufkochen lassen, Herd abschalten, Couscous zugedeckt 5 Min. ausquellen lassen. Danach Deckel entfernen und Couscous abkühlen lassen.

3. Kräuter waschen und hacken. Sellerie waschen, putzen und klein schneiden. Nüsse hacken.

4. Ei ohne Fett in einer beschichteten Pfanne braten.

5. Kräuter, Sellerie, Nüsse, Rosinen und Gewürze unter den Couscous mischen. Mit Zitronensaft und Nussöl verfeinern. Mit dem Spiegelei anrichten.

Pro Portion: 660 kcal, 34 g F, 53 g KH, 33 g E, 12 g B

TAG 6

Mittag: Topinambur-Cremesuppe mit Süßkartoffel-Chips

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• 350 g Topinamburknollen • 400 ml Gemüsebrühe • 1 kleines Stück Ingwer • 2 EL Kokosmilch (fettreduziert; Zutaten: Kokosfruchtfleisch, Wasser) • 1 Süßkartoffel (ca. 100 g) • 1 EL Olivenöl • Salz, schwarzer Pfeffer, Chili • 1 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Kerbel oder Koriander) • 2 Scheiben Vollkorn-Roggen-Knäckebrot

1. Topinambur abspülen, wenn nötig, abbürsten. Schälen und grob zerkleinern. In der Brühe aufsetzen. Ingwer schälen, in den Topf reiben, Kokosmilch

zufügen. Knollen zugedeckt ca. 12 Min. weich kochen.

2. Topinambur mit dem Pürierstab zu einer cremigen Suppe verarbeiten. Warm halten.

3. Süßkartoffel schälen, in längliche Streifen schneiden. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Streifen darin knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

4. Suppe mit Salz abschmecken. Nach Belieben nochmals schaumig aufpürieren. Suppe mit Kräutern und Süßkartoffel-Chips anrichten und mit Knäckebrot servieren.

Pro Portion: 530 kcal, 29 g F, 52 g KH, 13 g E, 16 g B

Abend: Maiskolben mit Dip und Möhrenrohkost

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• 2 Maiskolben • Salz • 2 TL Olivenöl

Für den Dip: 75 g Naturjoghurt • 1 TL abgeriebene Zitronenschale • 2 EL Zitronensaft • 2 TL Nussöl • schwarzer Pfeffer • 1 EL geh. Pistazien

Für die Möhrenrohkost:
2 Möhren • ½ rote Zwiebel • 1 TL Leinsamen • 1 TL Sesam • 1 EL frisch gehackte Kräuter

1. Maiskolben in einem Topf ohne Salz ca. 20 Min. weich kochen, abgießen, mit Salz und 1 TL Olivenöl bestreichen warm halten.

2. In der Zwischenzeit für den Dip Joghurt mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Nussöl, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Gehackte Pistazien darüberstreuen.

3. Für die Rohkost Möhren schälen und raspeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in eine Schale geben und mischen. Mit je 1 TL Oliven- und Nussöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Leinsamen, Sesam und den Kräutern mischen.

4. Alles zusammen anrichten.

Pro Portion: 620 kcal, 35 g F, 58 g KH, 17 g E, 17 g B

TAG 7

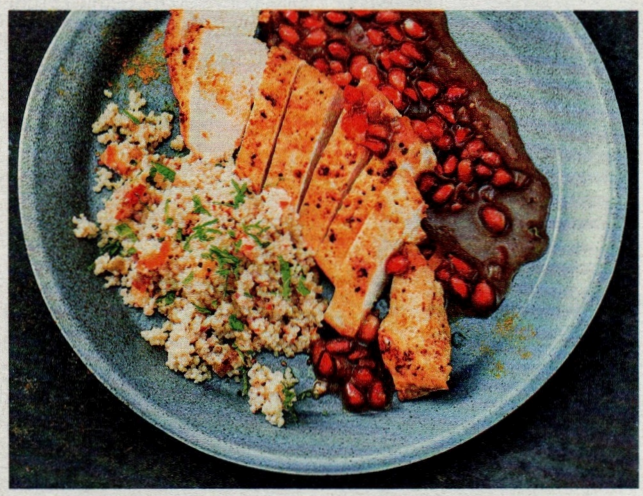
Mittag: Radicchio-Salat mit Thunfisch

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• 100 g Radicchio • ½ kleine Fenchelknolle • 1 Stange Sellerie • 5 Kirschtomaten • 5 getrocknete Tomaten (Softtomaten) • 75 g braune Linsen (bio, gegart aus dem Glas) • 2 TL Kapern (bio, aus dem Glas) • ½ Dose Thunfisch (im eigenen Saft) • 1 TL Senf • 1 EL Essig • 1 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer • 1 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Dill)

1. Radicchio und Fenchel putzen, in feine Streifen schneiden. Sellerie waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mischen.

2. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Linsen über einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Kapern abtropfen lassen. Alles zugeben und untermischen.

3. Thunfisch abtropfen lassen und zerzupfen, auf dem Salat anrichten.



4. Senf, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und etwas Wasser gut verquirlen, als Dressing über den Salat geben. Kräuter darüberstreuen.

Pro Portion: 470 kcal, 23 g F, 32 g KH, 32 g E, 16 g B

Abend: Hähnchenbrust mit Granatapfelsoße

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• ca. 100 ml Gemüsebrühe • 75 g Kichererbsen-Linsen-Couscous • 1 kleine rote Zwiebel • 1 kleines Stück Ingwer • 1 Knoblauchzehe • 3 getrocknete Tomaten (Softtomaten) • 1 Granatapfel • 1 EL Olivenöl • 100 g Hähnchenbrustfilet • Salz, Curry, Paprika, Chili • 1 EL Essig • 1 EL Tomatenmark • 1 EL frisch gehackte Kräuter

1. In einem kleinen Topf ca. 100 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Couscous einrieseln lassen. Einmal aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt ausquellen lassen.

2. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten ebenfalls würfeln. Granatapfel halbieren, eine Hälfte mit der Zitruspresse entsaften. Aus der anderen die Kerne herausklopfen.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch im Öl 3–4 Min. leicht anschwitzen. Die Hälfte davon zum Couscous geben, andere Hälfte beiseitestellen.

4. Hähnchenbrust ins Bratfett geben und pro Seite ca. 5 Min. goldbraun braten. Mit Salz, Curry, Paprika und Chili würzen. Zum Couscous geben und warm halten.

5. Restliches Zwiebel-Knoblauch-Ingwer-Gemisch wieder in die Pfanne geben. Mit Essig, Tomatenmark, Granatapfelsaft und etwas Wasser ablöschen, einmal aufwallen lassen. Granatapfelkerne zufügen und 3 Min. köcheln. Soße abschmecken.

6. Hähnchenbrust und Soße anrichten. Couscous mit getrockneten Tomaten anrichten, abschmecken und mit den Kräutern bestreut servieren.

Pro Portion: 650 kcal, 17 g F, 73 g KH, 46 g E, 15 g B

TAG 8

Mittag: Linsensalat mit Möhre, Rucola und Chicorée

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• 1 Möhre • 1 Chicorée • 1 Lauchzwiebel • 1 Handvoll Rucola • 100 g braune Linsen (bio, gegart, aus dem Glas) • 2 EL Kokosmilch (fettreduziert; Zutaten: Kokosfruchtfleisch, Wasser) • 1 EL Erdnussmus (bio, aus 100 % Erdnuss) • 1 EL Zitronensaft • 1 TL Nussöl • Salz, Chili, Curry, Koriander nach Belieben • 1 EL Sonnenblumenkerne • 2 Scheiben Vollkorn-Roggen-Knäckebrot

1. Möhre schälen und raspeln. Chicorée waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Rucola waschen, verlesen und putzen.

2. Linsen über einem Sieb abspülen, abtropfen lassen. Mit den vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen.

3. Für das Dressing Kokosmilch, Erdnussmus, Zitronensaft, Öl und etwas Wasser cremig verquirlen. Mit Salz, Chili, Curry und Koriander würzen.

4. Dressing mit dem Salat vermischen. Kerne darauf streuen. Das Knäckebrot dazu essen.

Pro Portion: 490 kcal, 18 g F, 57 g KH, 22 g E, 18 g B

Abend: Blechgemüse mit Tomaten und Nusskruste

Zutaten für 1 Person:
• 3 mittelgroße Kartoffeln • 4 Tomaten • 1 kleine Zucchini • ½ Packung Bratpaprika • 1 EL Olivenöl • 100 ml Gemüsebrühe • 1 EL geschrotete Leinsamen • 1 EL Sonnenblumenkerne • 1 EL Walnüsse • 2 getrocknete Tomaten • 1 EL Tomatenmark • Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln waschen, schrubben und in Schnitze schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Bratpaprika waschen.

2. Backblech mit Backpapier auslegen. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Vorbereitetes Gemüse gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Tomaten mit der Schnittseite nach unten platzieren. Gleichmäßig mit dem Öl bepinseln. Brühe angießen.

3. Für die Nussmasse alle restlichen Zutaten auf einem Brett klein hacken. Mit dem Tomatenmark vermengen, salzen, pfeffern. Die Paste auf die Kartoffeln und Zucchini streichen.

4. Im Backofen 25 Min. garen. Kartoffeln anstechen, ob sie weich genug sind.

Pro Portion: 620 kcal, 27 g F, 70 g KH, 22 g E, 16 g B

TAG 9

Mittag: Süßkartoffelsuppe mit Feige und Cashew

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• 1 mittelgroße Süßkartoffel (ca. 250 g) • 1 Kartoffel • 1 Stück Ingwer • 2 Trockenfeigen • 1 TL Olivenöl • 400 ml Gemüsebrühe • 1 EL dunkles Mandelmus • 1 EL Kokosmilch • Salz, Chili

1. Süßkartoffel und Kartoffel schälen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Feigen klein schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Ingwer darin unter Rühren anschwitzen. Vorbereitetes Gemüse zugeben und kurz andünsten. Mit der Brühe ablöschen, die Feigen zugeben, zugedeckt 15 Min. garen.

3. Suppe pürieren, mit dem Mandelmus und der Kokosmilch verfeinern. Mit Salz und Chili abschmecken.

Pro Portion: 680 kcal, 26 g F, 97 g KH, 12 g E, 15 g B

Abend: Kichererbsen-Penne mit Thunfisch, Tomaten und Kapern

Zutaten für 1 Person:
• 100 g Kichererbsennudeln (z. B. Penne) • Salz • 1 Lauchzwiebel • 6 Kirschtomaten • 14 getrocknete Tomaten • 1 EL Olivenöl • 100 ml Gemüsebrühe • 2 EL Tomatenmark • 2 TL Kapern • Pfeffer, Paprika • ½ Dose Thunfisch (im Saft) • 2 EL frisch gehackte Kräuter

1. Kichererbsenpasta in gesalzenem Wasser zubereiten. Abgießen und warm halten.

2. Lauchzwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, klein schneiden. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.

3. Öl in Topf erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen, beide Sorten Tomaten zugeben. Mit der Brühe ablöschen, Tomatenmark unterrühren und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.

4. Kapern zur Soße geben, Soße mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Thunfisch abtropfen lassen.

5. Pasta mit Soße, zerzupftem Thunfisch und den frischen Kräutern anrichten.

Pro Portion: 680 kcal, 27 g F, 64 g KH, 41 g E, 16 g B

TAG 10

Mittag: Feldsalat mit Kidneybohnen und Ei

Zutaten für 1 Person:
• 50 g rote Linsen • 2 Eier • 1 Handvoll Feldsalat • 3–4 Radieschen • 1 Lauchzwiebel • 50 g Kidneybohnen • 1 TL Senf • 1 EL Essig • 1 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer, Paprika • 2 Scheiben Vollkorn-Roggen-Knäckebrot

1. Rote Linsen über einem Sieb gut abspülen und in einen Topf geben (ohne Salz!). So viel Wasser zugeben, dass die Linsen bedeckt sind, zum Kochen bringen. 5–10 Min. köcheln. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Eier wachsweich kochen, abschrecken, abkühlen lassen, pellen und halbieren.
3. Feldsalat waschen und verlesen. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen.
4. Vorbereitete Zutaten auf einem großen Teller anrichten.
5. Für das Dressing restliche Zutaten mit etwas Wasser verquirlen, über den Salat verteilen. Knäckebrote dazu essen.

Pro Portion: 590 kcal, 27 g F, 46 g KH, 36 g E, 19 g B

Abend: Pink Quinoa mit Roter Bete und Möhren

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:
• 2 rote Zwiebeln • 1 Stück Ingwer • 1 Knoblauchzehe

• 2 Knollen Rote Bete (ca. 300 g) • 1 Möhre • 2 EL Olivenöl • 75 g Quinoa • 400 ml Gemüsebrühe • 2 EL Kokosmilch • Salz, Chili und Curry • 1 EL gehackte Pistazien

1. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rote Bete schälen, mit Möhre in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in Topf erhitzen, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch unter Rühren 3 Min. anschwitzen. Quinoa hinzufügen und unter Rühren kurz anrösten.
3. Mit der Brühe ablöschen, Gemüsestücke zufügen, zugedeckt 20 Min. leicht köcheln.
4. Kokosmilch unterrühren und die Mischung 5 Min. offen kochen lassen.
5. Mit Salz, Chili und Curry abschmecken und mit Pistazien bestreut servieren.

Pro Portion: 650 kcal, 23 g F, 88 g KH, 21 g E, 21 g B

„Auf die Zahl der Zutaten achten“

Das kryptische Kürzel UPF steht für Ultra-Processed Food oder „hoch verarbeitete Lebensmittel“. **Warum UPF uns schaden,** weiß die Ernährungswissenschaftlerin Jutta Dierkes, Professorin für Klinische Ernährung an der Universität Bergen, Norwegen

Was genau sind hoch verarbeitete Lebensmittel?
Industriell gefertigte Nahrung mit Bestandteilen, die ich zu Hause nicht habe. Sie haben diverse Prozesse durchlaufen, enthalten oft viele Zutaten und Zusatzstoffe. Wir schätzen, dass schon 80 Prozent der aufgenommenen Energie unseres Essens aus verarbeiteten, 30 Prozent gar aus hoch verarbeiteten Lebensmitteln stammen.

Wie gefährlich sind UPF für die Gesundheit?
Studien bringen einen hohen Verzehr dieser Lebensmittel mit einem höheren Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung. Das Problem ist nicht das einzelne Produkt. Es ist eher die Tendenz, dass wir immer häufiger solche Lebensmittel verzehren. Und: Wir essen zu viel davon, denn UPF ist oft von weicher Konsistenz und leistet beim Kauen kaum Widerstand. Dazu kommt der Verlust gemeinsamer Mahlzeiten: Wer oft zwischendurch isst, verliert schnell den Überblick.

Wie kommt es zu dieser Entwicklung?
Man darf nicht nur das Negative sehen. Verarbeitete Lebensmittel, etwa Fertigsoßen für Nudeln, helfen uns dabei, Zeit zu sparen, also Zeit für unsere Kinder oder für Sport. Vor allem Frauen profitieren von den Errungenschaften, denn sie sind es nach wie vor, die in der Regel in der Küche stehen. Es geht aber darum, das richtige Maß zu finden.

Worauf sollte ich achten?
Studien zeigen die höchste Relevanz für Wurstwaren, süße Erfrischungsgetränke, Gebäck aus Weißmehl sowie Süßigkeiten. Die Zahl der Zutaten ist ein guter Anhaltspunkt: Viele verschiedene deuten auf einen hohen Verarbeitungsgrad hin. Bei den Zusatzstoffen sind synthetische Farbstoffe, Verdickungsmittel und Emulgatoren kritisch zu sehen.

FÜR ZWISCHENDURCH

Die 4 besten NiMe-Snacks

Es gibt viele Situationen, in denen man zu ungesunden Snacks greift. Mit unseren Tipps kommen Sie darmfreundlich durch den Tag:

1. Gemischte Nüsse und Samen stecken voller gesunder Fette, Ballaststoffe und sekundärer Pflanzenstoffe. Fertige Nussmischung kaufen oder selbst mischen – aber ungeröstet und ungewürzt.

2. In Obst mit Schale finden sich das höchste antioxidative (zellschützende) Potenzial und reichlich Ballaststoffe. Hier sind unsere Favoriten: Äpfel, Birnen, Pflaumen, Trauben.

3. Fermentierte Milchprodukte wie Kefir, Joghurt, Skyr oder Ayran sind eine gute Bereicherung. Der Fettgehalt sollte unter fünf Prozent liegen, immer die naturbelassenen Varianten ohne Zusätze wählen – kein Zucker, keine Fruchtzusätze, kein Süßstoff!

4. Gemüsesticks mit Hummus sind so lecker wie Chips, aber viel gesünder; mit reichlich Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen aus den pürierten Kichererbsen und Gemüse wie etwa Fenchel, Möhren, Gurken, Sellerie, Paprika. Mundgerecht schneiden, dann dippen und gut kauen!

So halten Sie spielend durch: S. 32/33 ➡

FOTOS: GETTY IMAGES/ISTOCK (2); STOCKFOOD/STACY GRANT, SIMONE NEUFING, JULIA HÖRSCH (2), STEFAN SCHULTE-LADBECK (2), SANDRA KRIMSHANDL-TAUSCHER, KAROLINA NICPON, MANUELA RÜTHER, PROFIMEDIA/IMEDIATE MEDIA; GRÄFE&UNZER VERLAG/GROSSMANN.SCHÜRLE; PR; TEXT: DÖRTE WILKE

Den Weg im Blick Wer sich kleinere Etappen vornimmt, dem fällt es leichter, sein Vorhaben durchzuhalten

DIE PSYCHE ÜBERLISTEN

Schritt für Schritt ...

Das Ziel scheint unendlich weit, die Motivation sackt Richtung Nullpunkt? Höchste Zeit für die **Slow-Bloom-Methode!** Die sanfte Strategie kann Wunder wirken

„Morgen wird alles anders!" Bestimmt haben auch Sie diesen Satz schon einmal zu sich gesagt. Ab dann wird gesund gegessen, das Rauchen aufgegeben, täglich Sport gemacht. Radikal und kompromisslos. Nur um ein paar Tage später frustriert festzustellen: Der Plan ist zu schwierig, um ihn einzuhalten. Das Ziel wirkt unerreichbar, die Motivation bröckelt – und schnell fühlt man sich wie ein Versager. Aber: Das Scheitern liegt oft nicht am Willen, sondern an der falschen Strategie.

Wir wollen alles auf einen Schlag. Am liebsten mit sichtbarem Ergebnis nach nur einer Woche. Aber echte Veränderung braucht Zeit. Hier setzt die Slow-Bloom-Methode an. Sie lädt uns ein, das Tempo herauszunehmen und in kleinen Schritten voranzugehen. Genauso wie jede Blume Zeit braucht, um sich zu entfalten, brauchen auch wir Geduld, damit Neues Wurzeln schlagen kann.

Welche Idee steckt dahinter?

Der Name ist Programm: „Slow Bloom" heißt „langsames Erblühen." Entwickelt wurde der Ansatz als Gegenentwurf zu extrem strengen Methoden, und er hat sich schnell verbreitet. Die Idee dahinter ist einfach, aber wirkungsvoll: Statt alles auf einmal zu verändern, stecken wir uns wir kleine, machbare Ziele. So wie eine Pflanze zuerst Wurzeln bildet, dann lang-

sam wächst und schließlich erblüht, entfalten sich auch neue Gewohnheiten nach und nach. Ein Beispiel: Viele nehmen sich vor, ordentlicher zu werden – und scheitern, weil gleich die ganze Wohnung perfekt sein soll. Mit Slow Bloom reicht es aus, zunächst eine kleine Ecke in Angriff zu nehmen, etwa den vollen Küchentisch. Ist dieser neue Standard einmal Routine, folgt die Schublade oder das Regal. So wächst nach und nach Ordnung – ohne Druck.

Warum funktioniert das so gut?

Wer versucht, sein Leben von heute auf morgen umzukrempeln, scheitert oft an den eigenen Ansprüchen. Solche Pläne fressen viel zu viel Energie, Zeit und Disziplin und enden deshalb schnell in Frust und Abbruch. Kleine, stetige Schritte dagegen fühlen sich machbar an. Sie kosten kaum Überwindung, passen sich leicht in den Alltag ein und bringen trotzdem spürbare Veränderungen. Der Grund dafür liegt in der Psychologie: Jeder kleine Erfolg – sei es der Apfel statt der Schokolade oder ein zehnminütiger Spaziergang – sendet das Signal: Es funktioniert! Unser Gehirn belohnt uns mit Glückshormonen, die uns motivieren, weiterzumachen. So entsteht Veränderung nicht durch einen großen Durchbruch, sondern durch das kontinuierliche Dranbleiben.

So wenden Sie die Slow-Bloom-Methode an

1 **Abnehmen ohne Diät-Stress** Statt die Ernährung komplett zu verändern, besser mit kleinen Ritualen starten: etwas mehr Gemüse, ein Glas Wasser vor dem Essen, ein Stück Schokolade weniger. Unspektakulär – aber genau das macht den Unterschied.

2 **Mit dem Rauchen aufhören** Für viele ist der Gedanke an den sofortigen, endgültigen Rauchstopp abschreckend. Die Slow-Bloom-Variante: Zigarettenanzahl Woche für Woche reduzieren, Pausen verlängern, alternative Routinen einbauen. Das Ziel rückt langsam, aber sicher in greifbare Nähe.

3 **Neues lernen** Eine Sprache, ein Instrument oder eine handwerkliche Technik – bereits zehn bis 15 Minuten am Tag zu üben, reicht völlig aus. Denn: Die Regelmäßigkeit zählt, nicht die Intensität. Mit der Zeit wächst das Können wie von selbst.

4 **Den Lebensstil umstellen** Mehr Bewegung, weniger Stress, bewusster Konsum – das gelingt am besten Schritt für Schritt. Starten Sie mit einem kurzen Spaziergang pro Woche und steigern Sie sich langsam auf zwei bis drei Runden. Oder legen Sie das Handy jede Woche eine Stunde früher weg.

? **Warum gehören Rückschläge dazu?** In der Natur gibt es nicht nur Sonnentage. Es gibt Regen, Stürme, manchmal sogar Frost. Trotzdem wächst eine Pflanze weiter. Vielleicht langsamer, vielleicht in eine andere Richtung, aber sie wächst. Genauso ist es, wenn wir ein Ziel haben: Rückschläge sind kein Beweis dafür, gescheitert zu sein, sondern ein ganz natürlicher Teil des Prozesses. Vielleicht greifen Sie doch mal wieder zur Zigarette, essen einen Schokoriegel zu viel oder lassen das Training ausfallen. Das ist in Ordnung. Wichtig ist, dass Sie weitermachen! Wer Rückschläge nicht als Katastrophe bewertet, bleibt auf seiner Erfolgsstrecke. Denn hier gilt ganz eindeutig: Der Weg ist das Ziel.

63 %

der Deutschen schaffen es, gute Vorsätze länger als drei Monate durchzuhalten

Quelle: Forsa-Umfrage für die DAK-Gesundheit, 2025

FOTO: GETTY IMAGES/ISTOCK

SERIE Grüne Gesundheit

Unterschätzte Wirkung

Würz dich schlank!

Sie sind natürlich, kalorienarm und geben dem Essen seinen Pfiff. Diese **sechs Gewürze** können aber auch beim Abnehmen helfen, indem sie etwa den Stoffwechsel ankurbeln

1 Schwarzer Pfeffer

Der Aktivstoff, der schwarzen Pfeffer zum Allrounder macht, nennt sich Piperin. Dieses stärkt nicht nur das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend, sondern hat – wie eine südkoreanische Studie der Sejong-Universität nahelegt – Einfluss auf Gewichtsreduktion sowie Cholesterin- und Triglyceridwerte. Erstaunlich ist, dass diese Effekte unabhängig von der Nahrungsaufnahme auftreten. Man isst also dieselbe Menge und nimmt dennoch ab. Aber Vorsicht: Zu viel Pfeffer kann auf den Magen schlagen.

2 Ingwer

Die Knolle gilt als Zaubermittel, vor allem bei Erkältungen, denn sie steigert nachweislich die Immunabwehr. Außerdem ergaben Studien Hinweise darauf, dass Ingwer beim Abnehmen helfen kann. Grund hierfür scheint vor allem dessen positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel zu sein: Fällt dieser zu stark ab, führt dies zu Heißhungerattacken. Ingwer gilt daher auch als Appetithemmer. Maximal 4 g pro Tag.

3 Zimt

Dem aromatischen Gewürz wird nachgesagt, die Blutfettwerte zu senken, insbesondere den Cholesterinspiegel. Zudem reguliert Zimt den Blutzuckerspiegel und verringert die Freisetzung von Insulin – das hält länger satt. Vorsicht: Der Inhaltsstoff Cumarin kann in höheren Dosen die Leber schädigen. Er steckt vor allem in Cassia-, weniger in Ceylon-Zimt. Unbedenklich ist eine Höchstmenge von 2 g täglich (etwa 1 gestrichener TL). Alternativ gibt es Kapseln (Apotheke).

Lassen Sie sich in Ihrer APOTHEKE beraten

4 Kurkuma

Man kennt ihn aus Currys, denen er die charakteristische gelbe Farbe gibt. Neben vielen gesundheitlichen Vorteilen legen Laborstudien die Wirkung von Kurkuma auf Senkung des BMI und Reduzierung des Taillenumfangs nahe. Beim Kochen sollte man eine Dosis von 3 mg pro Kilo Körpergewicht pro Tag nicht überschreiten (etwa ½ bis 1 Teelöffel). Die Kombination mit schwarzem Pfeffer erleichtert die Aufnahme der Wirkstoffe.

5 Kardamom

Die kleinen Samen enthalten ätherische Öle, die antibakteriell wirken. Das soll geruchsbildende Keime im Mund bekämpfen. Eines dieser Öle ist äußerst terpenreich und besteht unter anderem aus Cineol. Der Ingwer-Verwandte kann damit das Abnehmen unterstützen, denn er regt dadurch den Stoffwechsel an und fördert die Fettverbrennung.

6 Kreuzkümmel

Kreuzkümmel erwies sich in einer kleineren malaiischen Studie mit übergewichtigen Frauen als Faktor für Gewichtsverlust, Senkung des BMI und der Fettmasse. Außerdem zeigten sich positive Auswirkungen auf den Cholesterin- und den Triglyceridspiegel. Extraplus: Kreuzkümmel macht blähende Lebensmittel wie Linsen oder Hülsenfrüchte verträglicher.

FOTOS: ADOBE STOCK; FOTOLIA (2); SHUTTERSTOCK

MAN KANN VORBEUGEN!

Gürtelrose: Risiko ab 50 erhöht

Weil sie sich fit fühlen, unterschätzen viele Menschen ihr Risiko für die Nervenerkrankung Gürtelrose. Ab 50 Jahren steigt es jedoch deutlich an. Zum Glück gibt es Vorsorgemaßnahmen

Beratung ist wichtig
Informieren Sie sich bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, wie hoch Ihr Gürtelrose-Risiko ist

95 % der Erwachsenen tragen das Gürtelrose-Virus in sich

Menschen über 50 fühlen sich in der Regel fit und alles andere als alt. Gürtelrose ist für sie kein Thema – oder vielleicht doch? Über 95 Prozent der Erwachsenen in Deutschland hatten in ihrer Kindheit Windpocken und haben damit heute ein erhöhtes Risiko für Gürtelrose!

Komplikation Nervenschmerzen

Wie hängt das zusammen? Die Viren, die Windpocken auslösen, bleiben lebenslang im Körper. „Durch Stress oder ein geschwächtes Immunsystem kann es zur Reaktivierung der Viren kommen", erläutert Dr. med. Jürgen Bludau, Leiter der Klinik für Geriatrie des SLK-Verbundes in Heilbronn. Die Krankheit kann dann in Form von Gürtelrose wieder ausbrechen. Erste Anzeichen sind meist juckende oder stechende Hautbläschen. Dazu können starke Nervenschmerzen kommen, die monate- oder jahrelang anhalten.

Das Immunsystem altert

Menschen über 50 sind besonders häufig von Gürtelrose betroffen. Denn mit fortschreitendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems auf natürliche Weise ab und das Risiko für Krankheiten wie Gürtelrose steigt – trotz eines guten allgemeinen Gesundheitszustands. „Das biologische und das gefühlte Alter können sich stark unterscheiden", betont Dr. Bludau. Chronische Krankheiten wie Asthma, Diabetes oder Rheuma erhöhen das Erkrankungsrisiko zusätzlich.

Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an!

Gut zu wissen: Sie können vorbeugen, um der Nervenerkrankung einen Schritt voraus zu sein. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine Gürtelrose-Impfung für alle ab 60 Jahren sowie für Personen mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko ab 18 Jahren. Lassen Sie sich von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt beraten!

Kostenloser Selbsttest

Kennen Sie Ihr Gürtelrose-Risiko?
Für eine erste Antwort auf diese Frage nutzen Sie den Risiko-Selbsttest auf **guertelrose-wissen.de** oder unter dem QR-Code.

GSK

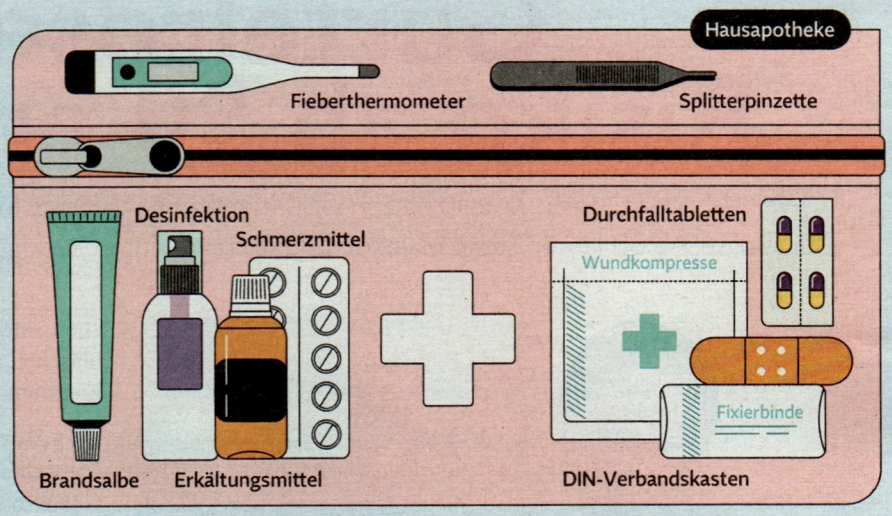
Mit freundlicher Unterstützung von GSK

NP-DE-HZU-ADVR-260017; 03/2026

Auf alles vorbereitet

Was neben Wasser und Mehl noch im Haus sein sollte, falls ein **Notfall** eintritt

Die Normalität scheint gerade ihre beruhigende Alltäglichkeit zu verlieren. Was, wenn es keine Lebensmittel mehr zu kaufen gibt? Wenn die Stromversorgung zusammenbricht? Wenn kein Leitungswasser mehr fließt? Es muss kein Krieg sein, der uns heimsucht. Die Natur könnte verrücktspielen. Wenn zum Beispiel eine Flut heranrollt, wären womöglich Ortschaften von der Versorgung abgeschnitten. Auf derartige Notfälle, darauf macht etwa das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe aufmerksam, sollten die Bürger sich vorbereiten. Wie ein Vorrat für eine Person und zehn Tage aussehen sollte, zeigt Ihnen diese Übersicht.



Hausapotheke

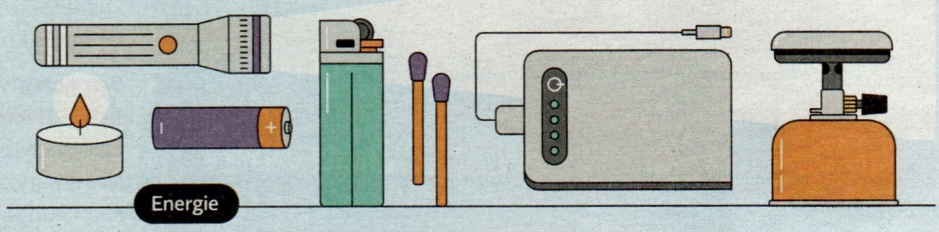
Für Krisen gerüstet:

Schmerzmittel, Desinfektion, Verbandsmaterial, verordnete Medikamente und Atemschutzmaske (nicht im Bild) griffbereit – falls Arzt oder Apotheke ausfallen.

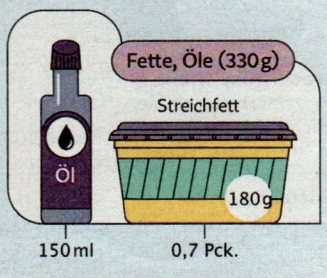
Notfall-Energie

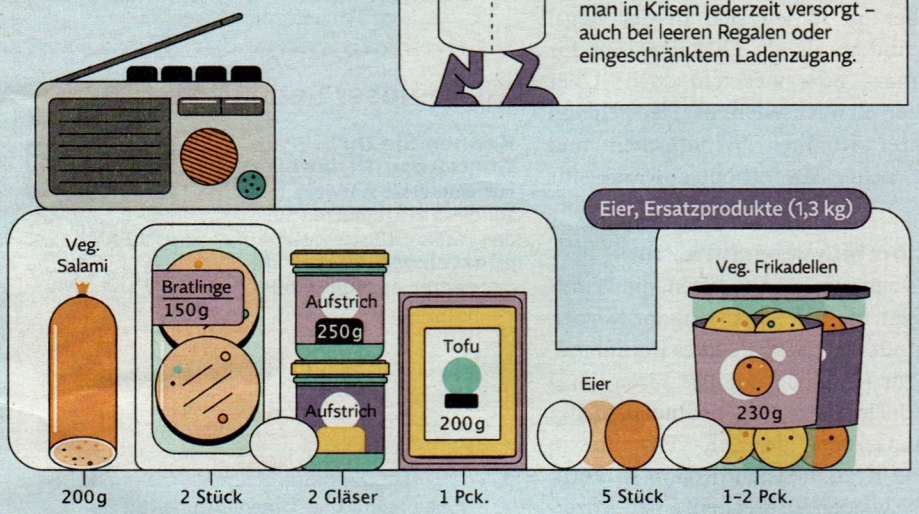
Bei Stromausfall:

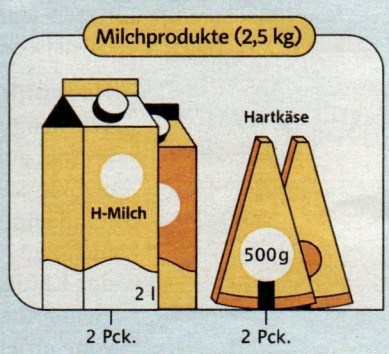
Taschenlampe, Batterien, Radio, Feuerzeug und Powerbank sichern die Grundversorgung.



Tipp: lebender Vorrat
Regelmäßig genutzte Produkte, die laufend ersetzt werden. So ist man in Krisen jederzeit versorgt – auch bei leeren Regalen oder eingeschränktem Ladenzugang.

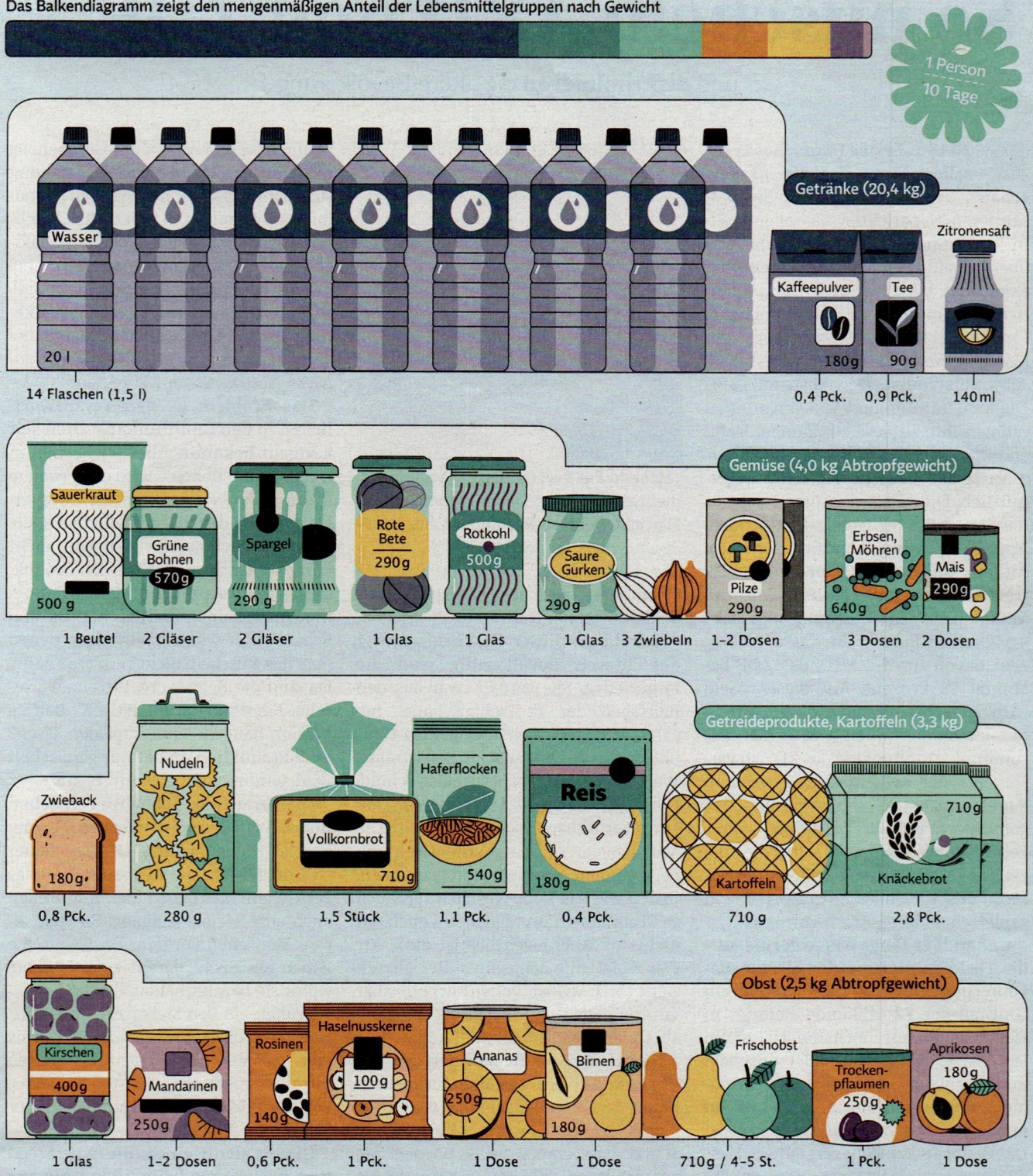






ALLE GRAFIKEN: ALEX AKSONOV

Das Balkendiagramm zeigt den mengenmäßigen Anteil der Lebensmittelgruppen nach Gewicht



Das jeweils gelistete Gewicht entspricht der empfohlenen Gesamtmenge pro Produkt (Abtropfgewicht).
Die Angaben richten sich nach der vegetarischen Vorratstabelle des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat.
Die Stückzahlen sind grobe Richtwerte, basierend auf den Gewichtsangaben und den im Handel üblichen Packungsgrößen.

Quelle: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat; Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

VON WOLFGANG P. KUCK

So nuscheln ARD und ZDF …

…und **diskriminieren** die ältere Bevölkerung

20 Uhr. Erstes Deutsches Fernsehen. Zeit für die „Tagesschau". Vertraute Gesichter. Sie präsentieren Nachrichten aus aller Welt. In klarer Sprache. Jeder versteht, was über Donald Trump und seine neuesten Eskapaden berichtet wird. Dann Nachrichten von den Kriegsschauplätzen. Ein wenig Politik. Etwas Sport. Ein bisschen Wetter. Ende der Tagesschau. Alles verstanden. Der Abspann läuft. Die Moderatoren und Moderatorinnen räumen ihre Papiere zusammen. Dann endlich dürfen sie lachen.

Nach der Tagesschau wird es gemütlich. Die Jüngeren stürzen sich auf die Serien der Streaming-Plattformen. Apple TV, Netflix, Amazon Prime. Die Älteren sind der ARD und dem ZDF treu. Dafür müssen sie 18,36 Euro im Monat bezahlen. Das spült pro Jahr 9 Milliarden Euro in die Kasse. 70 Prozent davon für die ARD, das ZDF bekommt 25 Prozent. Mit diesem Geld wird zunächst einmal die Verwaltung bezahlt. Immerhin sind neun Landesrundfunkanstalten und das ZDF zu versorgen. Aber es wird auch Programm damit gemacht. Nachrichten, Reportagen, Sport, Politik, Talkshows, Filme, Fernsehspiele. Ganz vorn dabei die Spezialität in Deutschlands TV-Sendern – Mord und Totschlag. Im „Tatort" wie in zahllosen anderen Krimi-Formaten.

Genau hier fängt das Ärgernis an – die Diskriminierung der älteren Bevölkerung. Denn ab hier versteht ein Großteil der 22 Millionen Rentner in Deutschland nur noch die Hälfte im Fernsehen. Die Schauspieler nuscheln und brabbeln, murmeln und brummeln, raunen und flüstern. Und das zu möglichst lauter Hintergrundmusik. Die Dialoge – kaum zu verstehen. „Hast du das verstanden?" – die meistgestellte Frage am Abend. Wer nicht versteht, kann der Handlung nicht folgen. Also besser ein Nickerchen machen? Das öffentlich-rechtliche Fernsehen als Schlafmittel der Nation?

„Hast du das verstanden?", lautet die meistgestellte Frage, wenn man sich einen Film im Öffentlich-Rechtlichen anschaut

Schuld an dieser Diskriminierung der älteren Bevölkerung sind die Regisseure. Sie werden zwar aus den Beiträgen der Fernsehzuschauer bezahlt, kümmern sich aber keinen Deut um deren physiologische Bedürfnisse. Wer nichts versteht, ist selbst schuld. Die Regisseure von heute meinen, ein gutes Fernsehspiel solle „echt" sein. Die Schauspieler sollten „authentisch" rüberkommen. Nuscheln und grummeln. Reden wie das Volk. Nuschelt das auch so? Fällt einem im täglichen Leben gar nicht auf. Aber eigentlich ist diese Art von Spiel nur schlechtes Regiehandwerk. Sich selbst verwirklichen, aber mit fremdem Geld. Sich selbst erfreuen, aber nicht das Fernsehpublikum.

Nichts verstehen können ist im Übrigen nur ein Teil der Zumutung. Kaum ist man eingenickt, weil man nichts kapiert, ertönt plötzlich ein Schrei, dass einem die Fernbedienung aus der Hand fällt. Mit der muss man nämlich permanent die Lautstärke korrigieren. Wegen der Nachbarn. Warum? Weil die meisten Regisseure meinen, man müsse den Ablauf des Geschehens nicht durch eine schlüssige Handlung sichtbar machen, sondern durch „Dynamik per Action". Ein plötzlicher Wechsel zwischen leise genuschelten Dialogen und explodierenden Action-Szenen. Mit ohrenbetäubendem Soundüberfall. Was mutet man der älteren Bevölkerung da zu? Oder will man damit die Jüngeren überzeugen? Die gucken sowieso Netflix. Schon vergessen?

Das Problem ist den Verantwortlichen in den Rundfunkanstalten seit Langem bekannt. Aber – wie eben in Deutschland üblich – wird das Problem nicht gelöst, sondern wortgewaltig erklärt. Da ist die Hintergrundmusik, die man aus technischen Gründen nicht leiser stellen kann. Da werden Produktionen eingekauft, auf deren Entstehung man keinen Einfluss hat. Da sind Schauspieler wie Til Schweiger, denen man das Nuscheln nicht verbieten kann. Da sind die Regisseure, die einen „Nuschel-Film" für „künstlerisch" halten. Warum haut da keiner auf den Tisch? Eine Produktion, in der nur genuschelt wird, wird nicht angekauft. Basta.

Die Verantwortlichen im Fernsehen müssen wieder dienen lernen. Fernsehen ist Dienstleistung. Der Zuschauer ist König. Nicht der Regisseur. Und das Fernsehen hat neben der kulturellen auch eine soziale Aufgabe. So viele ältere Menschen vor dem Fernseher. Sie haben ein Recht darauf zu verstehen, wofür sie bezahlt haben.

Früher – in den Siebzigern und Achtzigern – gab es die legendären Krimis von Francis Durbridge. Das waren „Straßenfeger". Am nächsten Tag dann Diskussionen. In der Familie, in der Schule, am Arbeitsplatz.

Glaubt denn einer, die ganze Nation hätte Abend für Abend bis zur Aufklärung des Verbrechens vor dem Fernseher gesessen, wenn sie nichts verstanden hätte?

FOTO: GETTY IMAGES/ISTOCK

Anzeige

NEU

Easy Intervallfasten im 5:2 Takt

powered by formoline

Fünf Tage genießen, zwei Tage bewusst verzichten. Viele schwören darauf als die beste Intervallfasten-Methode. Sie bringt Fettverbrennung und Stoffwechsel für eine effektive Gewichtsabnahme ideal in Schwung.

Ohne Unterstützung ist 5:2 aber leider schwer durchzuhalten. An den 2 Fastentagen pro Woche quält der Hunger und an den 5 Essenstagen werden es schnell zu viele Kalorien.

Leichter abnehmen mit dem starken Duo

formoline Intervall 5:2 bietet Ihnen eine einfache Anleitung und die für jeden Tag passende Unterstützung. Damit Ihnen beim Abnehmen Genuss und Kontrolle gleichermaßen gelingen.

Diese 4 Wochen Schlankheits-Kur ermöglicht Ihnen Intervallfasten einfacher, alltagstauglich und ohne den üblichen Fastenstress durchzuhalten. Geben Sie Ihrem Wunschgewicht eine wirksame Chance!

formoline Intervall 5:2 erhältlich in allen Apotheken und Versandapotheken.

Jetzt abnehmen mit dem doppelt verstärkten Intervallfasten-Konzept

„Tschüss Kalorien" ist das Motto, wenn der millionfach bewährte und beliebte Kalorien-Binder formoline L112 Ihren Abnehmerfolg auch an den Essenstagen fördert.

„Tschüss Hunger" ist das Prinzip an den Fastentagen, wenn das zuverlässige formoline mannan Ihren Hunger reduziert.

Die einzigartige formoline Intervall 5:2 Kombi-Packung mit Preisvorteil – für 30 Tage effektives Abnehmen

FLFI1_0126_1/1_DE

Info: **www.formoline5zu2.de** • formoline L112, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. Medizinprodukt Klasse III (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • formoline mannan, Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei. • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021/15093-0.

Endlich gibt es wieder

Spargel!

Frisch geerntet und voller Aroma – diese leckeren Rezepte machen das **edle und gesunde Stangengemüse** zum Star in der Frühlingsküche

Ofenhähnchen mit Spargel, Rhabarber und Radieschen

Grüne Spargelsuppe mit Croûtons

Spargelsalat aus der Pfanne

Spargel-Tarte
mit Hackbällchen

Spargel-Soufflé mit Kräutern

One-Pot-Spargel-Pasta

Ofenhähnchen mit Spargel, Rhabarber und Radieschen

Für 4 Portionen:

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL Rapsöl
- Salz • Pfeffer
- je 300 g weißer und grüner Spargel
- 400 g Frühkartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 2 Stangen roter Rhabarber
- ½ Bund Schnittlauch in Röllchen

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form (ca. 24 x 36 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Die Filets trocken tupfen. In einer Grillpfanne in 1 EL heißem Öl auf beiden Seiten kurz grillen, bis sie ein Streifenmuster aufweisen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Form legen.
3. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Weißen Spargel ganz schälen, grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Die Kartoffeln gründlich waschen und abtrocknen. Radieschen putzen, waschen und abtrocknen. Den Rhabarber waschen und putzen.
4. Rhabarber, grünen und weißen Spargel jeweils separat kurz für 3–5 Minuten in einem Topf in sprudelndem Wasser blanchieren und abtropfen lassen. Die Kartoffeln und den weißen Spargel in der Form verteilen. Salzen, pfeffern und mit 1 EL Öl beträufeln. Alles im Ofen ca. 10 Minuten backen. Inzwischen Rhabarber in 1 cm breite Stücke schneiden.
5. Form herausnehmen. Grünen Spargel und Radieschen zufügen, Rhabarber aufstreuen. Alles mit 1 EL Öl beträufeln und in ca. 20 Minuten fertig garen.
6. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Ofenhähnchen damit bestreuen und sofort servieren.

Zubereitung: 1 Stunde
Pro Portion: 460 kcal
14 g F, 27 g KH, 53 g E

Grüne Spargelsuppe mit Croûtons

Für 4 Portionen:

- 500 g grüner Spargel
- 1 Stange Lauch
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Scheiben Weißbrot
- 1 EL Rapsöl • Salz
- 2 Handvoll Kresse
- 100 g vegane Kochcreme (z. B. von Rama oder Dr. Oekter) • Pfeffer

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. 4 Stangen längs in dünne Streifen hobeln, den Rest in Stücke schneiden. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, würfeln.
2. Spargelstücke, Lauch, Kartoffeln und Brühe in einem Topf aufkochen. Das Gemüse in ca. 20 Minuten gar köcheln.
3. Das Brot goldbraun toasten, dann würfeln. Die Spargelstreifen im heißen Öl in einer Pfanne in 2–3 Minuten anschwitzen und leicht salzen.
4. Kresse verlesen. Etwas zum Garnieren beiseitelegen. Den Topfinhalt mit der Kresse und 3–4 EL Kochcreme fein pürieren – evtl. etwas Brühe ergänzen oder einkochen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Schälchen verteilen. Mit übriger Kochcreme garnieren, mit Spargelstreifen, Kresse und Croûtons belegen.

Zubereitung: 45 Minuten
Pro Portion: 280 kcal
9 g F, 31 g KH, 8 g E

Tipp: Frisch geerntet schmeckt Spargel am besten, daher sollten Sie ihn gleich nach dem Einkauf zubereiten. Ansonsten bis zur Verwendung in ein feuchtes Tuch einschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Während weiße Spargelstangen geschält werden müssen, reicht es aus, bei grünem Spargel nur das untere Drittel zu schälen.

Spargelsalat aus der Pfanne

Für 4 Portionen:

- 150 g Mini-Mozzarella-Kugeln
- 100 g Rucola • 200 g Kirschtomaten
- 1 kg weißer Spargel • 1 Mango
- 4 dünne Scheiben Ciabatta
- 5 EL Olivenöl • 1 Schalotte
- Salz • Pfeffer
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Schnittlauch

1. Mozzarella abtropfen lassen. Rucola waschen, trocken schleudern, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen, halbieren. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.
2. Die Ciabatta-Scheiben in einer Pfanne in 1 EL Öl goldbraun rösten, herausnehmen. Schalotte abziehen, würfeln. Mit dem Spargel in 2 EL Öl in der Pfanne ca. 8 Minuten braten, bis der Spargel bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Essig und Brühe verrühren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrige 2 EL Olivenöl unterschlagen.
4. Mangowürfel und Tomatenhälften zum Spargel geben, kurz in der Pfanne warm werden lassen. Ciabatta in kleine Stücke brechen, mit Rucola und Mozzarella-Kugeln unter den Spargel mischen. Das Dressing über den Salat träufeln.

Zubereitung: 25 Minuten
Pro Portion: 480 kcal
27 g F, 35 g KH, 23 g E

Info: Spargel liefert nur 20 kcal pro 100 g, punktet aber mit viel Kalium, Vitamin C, Folsäure und sekundären Pflanzenstoffen. Seine schwefelhaltigen Verbindungen sorgen für den typischen Geschmack des schlanken Gemüses.

FOTOS: STOCKFOOD/IRINA MELIUKH (2); STOCKFOOD/ROFIMEDIA; STOCKFOOD/STOCKFOODSTUDIOS/MATHIAS NEUBAUER; STOCKFOOD/GARETH MORGANS; STOCKFOOD STUDIOS/UTA GLEISER

Spargel-Tarte mit Hackbällchen

Für 4 Portionen:

- je 200 g weißer und grüner Spargel
- Salz • 1 Scheibe Toastbrot
- 2 EL Milch • 1 Schalotte
- 1 EL Semmelbrösel • 1 Ei
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- ½ TL Paprikapulver • Pfeffer
- ½ Packung Blätterteig (ca. 140 g; Kühlregal) • 50 g saure Sahne
- 50 g Reibekäse • 1 TL Olivenöl
- je 2 Stängel grünes und rotes Basilikum (in Gärtnereien)
- 20 g Schnittlauch mit Blüten (alternativ: 1 Handvoll essbare Blüten)

1. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Weißen Spargel ganz schälen, grünen Spargel im unteren Drittel.
2. Weißen Spargel in einem Topf in Salzwasser 5 Minuten köcheln, dann grünen Spargel zugeben und weitere 2–3 Minuten kochen. Abschrecken und abtropfen lassen.
3. Toast würfeln, mit Milch beträufeln. Schalotte abziehen, fein würfeln. Beides mit Bröseln, Ei und Hack verkneten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse 8 Bällchen formen.
4. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Blätterteig auf ein Blech mit Backpapier ausbreiten. Mit saurer Sahne bestreichen, dabei einen schmalen Rand frei lassen. Quer mit Spargelstangen belegen, dazwischen die Hackbällchen verteilen. Mit Reibekäse bestreuen. Teig mit Öl bepinseln und die Tarte in Ofen ca. 20 Minuten backen.
5. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Basilikumblätter abzupfen, Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Blütenblätter abzupfen. Kräuter und Blüten über die Tarte streuen und servieren.

Zubereitung: 45 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten
Pro Portion: 580 kcal
30 g F, 40 g KH, 24 g E

Spargel-Soufflé mit Kräutern

Für 4 Portionen:

- 45 g Butter • 3 EL Mehl
- 1 Lauchzwiebel • 2 Stiele Petersilie
- 120 g weißer Spargel
- Salz • 4 Eier
- frisch gemahlene Muskatnuss
- 100 g Reibekäse
- 50 g Schlagsahne • 3 EL Crème fraîche
- 1 Handvoll Rucola • 12 Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamico-Essig • Pfeffer

1. 4 kleine Soufflé-Förmchen (Ø 8 cm) mit 15 g Butter auspinseln, mit 1 EL Mehl ausstauben. Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Lauchzwiebel putzen, waschen und sehr fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und sehr fein hacken.
3. 30 g Butter schmelzen, wieder abkühlen lassen. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen in Stücke schneiden und in einem Topf in Salzwasser 7 Minuten kochen lassen. Dann abschrecken, abtropfen lassen und mit der Butter fein pürieren.
4. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Spargel-Butter-Mix schaumig schlagen. Creme mit Muskat und Salz abschmecken. Reibekäse, Sahne, Crème fraîche, Lauchzwiebel und Petersilie unterrühren. 2 EL Mehl darüber sieben und mit dem Eischnee unterheben. Masse auf die Förmchen verteilen und im heißen Ofen 25–30 Minuten backen.
5. Inzwischen Rucola verlesen, abbrausen und trocken schleudern. Kirschtomaten waschen und halbieren. Beides in einer Schüssel mit Salz, Olivenöl, Essig und Pfeffer marinieren.
6. Soufflés mit Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Zubereitung: 30 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten
Pro Portion: 445 kcal
44 g F, 13 g KH, 25 g E

One-Pot-Spargel-Pasta

Für 4 Portionen:

- 600 g weißer Spargel
- 1 TL Zucker • Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Schlagsahne
- 300 g Spaghetti
- 1 Bund Basilikum
- 60 g Reibekäse
- Pfeffer
- 1–2 EL Zitronensaft

1. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden, die Schalen dabei aufheben. 600 ml Wasser in einem großen Topf mit Zucker, 2 Prisen Salz und Öl aufkochen. Die Spargelschalen darin 10 Minuten kochen und herausnehmen.
2. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Brühe und Sahne zum Spargelfond geben. Alles aufkochen. Spaghetti in den Topf geben. Spargelstangen quer halbieren und darauf legen. Alles mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen, dabei hin und wieder umrühren.
3. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, grob hacken. Reibekäse unter die Pasta rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Pasta auf Tellern anrichten, mit Basilikum bestreut servieren.

Zubereitung: 50 Minuten
Pro Portion: 570 kcal
27 g F, 63 g KH, 18 g E

Info: Rund 108 000 Tonnen Spargel werden jährlich in Deutschland geerntet. Die Hauptanbaugebiete liegen in Bayern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Brandenburg. Das Stangengemüse ist aber auf der ganzen Welt beliebt. Hauptproduzent mit über 7 Millionen Tonnen pro Jahr ist China. Während bei uns vor allem weißer Spargel gegessen wird, dominieren global betrachtet die grünen Stangen den Markt.

Alle lieben Erdbeeren

So saftig, so fruchtig, so süß – jetzt erobern die **roten Früchtchen** jede Kaffeetafel

Erdbeer-Wickeltorte
Eine runde Sache: Hier wird fluffiger Biskuit mit einer sahnigen Fruchtcreme auf einem Keksboden hübsch gerollt

Brownie-Erdbeerkuchen

Was für ein köstliches Duo: Zartbitterschokolade und Erdbeeren bilden ein kulinarisches Traumpaar

Erdbeer-Pudding-Kolatschen

Fruchtige Variante: Statt mit Mohn werden die saftigen Hefefladen aus Böhmen mit Vanillecreme und roten Beeren serviert

Erdbeer-Wickeltorte

Für 1 Torte (Ø 22 cm) bzw. 12 Stücke:
Für den Biskuit:
• *5 Eier (Größe M)* • *140 g Zucker* • *Salz* • *100 g Mehl* • *1 TL Backpulver*
Außerdem:
• *100 g weiche Butter* • *200 g Haferkekse* • *6 Blatt Gelatine* • *600 g Erdbeeren* • *100 g Zucker* • *150 g Himbeerkonfitüre* • *500 g steif geschlagene Sahne*

1. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Blech mit Backpapier belegen. Eier, Zucker und 1 Prise Salz schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen, unterheben. Biskuit auf das Blech geben, glatt streichen, ca. 13 Minuten backen.
2. Tortenplatte mit Backpapier belegen. Tortenring (Ø 22 cm) darauf stellen. Butter mit zerbröselten Keksen kneten, Mix darin festdrücken. Gelatine nach Packungsangabe in Wasser einweichen, ausdrücken. Beeren waschen, trocken tupfen. 350 g Beeren und den Zucker pürieren. 4 EL Püree und Gelatine im Topf erwärmen. Zurück zum übrigen Püree geben, abkühlen, Sahne unterheben.
3. Biskuitplatte auf Backpapier stürzen. Mitgebackenes Papier abziehen. Die Oberfläche mit Konfitüre bestreichen. ⅓ Creme in einen Spritzbeutel füllen. Übrige Creme auf den Biskuit streichen. 150 g Beeren würfeln, aufstreuen. Von der langen Seite in 6 Streifen schneiden. Ersten Streifen aufrollen, hochkant mittig auf den Keksboden stellen, Tortenring entfernen. Weitere Streifen umwickeln, Fläche mit Tuffs garnieren, 2 Stunden kühlen. Mit übrigen Beeren garnieren.
Zubereitung: 1½ Stunden
Backzeit: ca. 13 Minuten
Kühlzeit: 2 Stunden
Pro Stück: 540 kcal
28 g F, 48 g KH, 6 g E

Brownie-Erdbeer-kuchen

Für 1 Springform (Ø 26 cm). Ergibt 12 Stücke:
Für den Teig:
• *180 g Zartbitter-Kuvertüre* • *140 g Butter und Fett für die Form* • *250 g Erdbeeren* • *130 g brauner Zucker* • *80 g Zucker* • *2 Prisen Salz* • *4 Eier (Größe M)* • *50 g Mehl* • *30 g ungesüßtes Kakaopulver* • *1 TL Backpulver*
Außerdem:
• *200 g kleine Erdbeeren zum Garnieren* • *je 20 g Zartbitter- und weiße Kuvertüre*

1. Ofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Kuvertüre grob hacken und mit der Butter in einem Topf unter Rühren schmelzen lassen, beiseitestellen.
2. Formboden fetten. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, das Grün entfernen. Früchte halbieren. Brauner Zucker, Zucker, Salz und Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen 1 Minute rühren. Butter-Mix einrühren. Mehl, Kakao und Backpulver mischen, einrühren. Teig in die Form gießen, glatt streichen. Erdbeerhälften mit der Schnittkante nach oben in die Brownie-Masse drücken. Im Ofen ca. 45 Minuten backen. Der Kuchen wirkt noch nicht durchgebacken, ist aber fertig. Kuchen auskühlen lassen.
3. Kleine Erdbeeren waschen, trocken tupfen. Kuvertüren fein hacken, getrennt in zwei Schüsseln schmelzen. Aus Backpapier zwei kleine Spritzbeutel basteln, Kuvertüren einfüllen, Erdbeeren damit besprenkeln, fest werden lassen. Schoko-Beeren auf dem Kuchen verteilen.
Zubereitung: 20 Minuten
Backzeit: ca. 45 Minuten
Pro Stück: 310 kcal
18 g F, 40 g KH, 4 g E

Erdbeer-Pudding-Kolatschen

Für 12 Stück:
Für den Teig:
• *250 ml Milch* • *70 g Butter in Würfeln* • *1 TL fein abgeriebene Zitronenschale* • *500 g Mehl und Mehl zum Arbeiten* • *80 g Zucker* • *1 Päckchen Vanillinzucker* • *½ Würfel frische Hefe* • *1 Ei (Größe M)*
Für die Füllung:
• *1 Päckchen Vanillepuddingpulver* • *80 g Zucker* • *400 ml Milch und Milch zum Bestreichen* • *600 g kleine Erdbeeren* • *125 g Quark* • *2–3 EL Mandelblättchen*

1. Milch, Butter und Zitronenschale im Topf erwärmen. Mehl, Zucker, Vanillinzucker in einer Schüssel mischen. Gebröckelte Hefe zugeben. Milch-Mix und Ei zugeben. Mit den Knethaken 5 Minuten kneten. Teig 45 Minuten ruhen lassen.
2. Puddingpulver, Zucker und 5 EL Milch glatt rühren. Übrige Milch aufkochen. Mix mit dem Schneebesen in die kochende Milch rühren, 1 Minute köcheln lassen. In eine Schüssel umfüllen, mit Folie abdecken, kalt stellen.
3. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, das Grün entfernen. Erdbeeren halbieren. 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Teig in 12 Stücke teilen, zu runden Fladen (je Ø 10 cm) flach drücken. Mit etwas Abstand auf die Bleche legen.
4. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Fladen mit Milch bestreichen. Pudding mit Quark verrühren, darauf verteilen. Erdbeerhälften auflegen. Mandeln darauf streuen. Fladen im Ofen nacheinander ca. 18 Minuten backen.
Zubereitung: 1 Stunde
Ruhezeit: 1 Stunde
Backzeit: ca. 36 Minuten
Pro Stück: 405 kcal
8 g F, 58 g KH, 9 g E

FOTOS: STOCKFOOD STUDIOS/MAJA SMEND (4)

Dekorativ geschichtet: Auf saftigem Rührteig sitzen eine süße Buttercreme und viele leckere Beeren

Erdbeer-Creme-Torte

Für 1 Springform (Ø 20 cm). Ergibt 12 Stücke:

Für den Teig:

- *200 g weiche Butter und Fett für die Form*
- *150 g Zucker* • *Abrieb und Saft von 1 Bio-Limette*
- *1 Prise Salz* • *3 Eier (Größe M)*
- *230 g Mehl* • *1 TL Backpulver* • *3 EL Milch*

Für die Creme:

- *150 g weiche Butter* • *200 g Doppelrahmfrischkäse*
- *1 TL Vanilleessenz*
- *1 Prise Salz* • *150 g Puderzucker*
- *700 g kleine Erdbeeren* • *125 g Heidelbeeren*

1. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Formboden mit Backpapier belegen.

2. Für den Teig Butter, Zucker, Limettenabrieb und Salz auf höchster Stufe des Handrührgerätes schaumig schlagen. Eier nacheinander zugeben, weiterschlagen. Mehl, Backpulver und Milch einrühren. Die Hälfte des Teigs in der Form glatt streichen und ca. 25 Minuten backen. Kuchen mithilfe des Backpapiers direkt auf ein Kuchengitter ziehen. Form fetten, übrigen Teig einfüllen und ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, etwas auskühlen lassen. Die Böden mit Limettensaft bepinseln.

3. Für die Creme Butter und Frischkäse mit den Schneebesen des Handrührgeräts 2 Minuten auf höchster Stufe cremig weiß schlagen. Vanilleessenz, Salz und Puderzucker zugeben, 1 Minute weiterschlagen. Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, 15 Minuten kühlen. Auf den ersten Boden Tuffs an den Rand spritzen, dabei genug Platz für je 1 Erdbeere lassen. Weitere Tuffs in die Mitte des Bodens spritzen. Beeren waschen, putzen und trocken tupfen. Die Hälfte der Erdbeeren aufrecht zwischen die Creme-Tuffs stellen, bis der Boden mit Erdbeeren und Tuffs bedeckt ist.

4. Zweiten Boden auflegen. Mit übriger Creme Tuffs aufspritzen. Torte mit restlichen Erd- und Heidelbeeren garnieren. Vor dem Servieren 1 Stunde kalt stellen.

Zubereitung: 1¼ Stunden
Backzeit: ca. 50 Minuten
Kühlzeit: 1¼ Stunden
Pro Stück: 530 kcal
30 g F, 52 g KH, 7 g E

Treffpunkt Jeden Tag nach Sonnenuntergang finden sich viele Einheimische und Touristen auf dem Djemaa el-Fna ein. Auf diesem Platz findet der sogenannte Nachtmarkt statt, es herrscht eine fast schon mystische Stimmung

Eine Oase zwischen Wüste und Bergen

Magisches Marrakesch

Zwischen Palästen, Märkten und Palmenhainen entfaltet die **märchenhafte Stadt in Marokko** ihren Zauber – ein Ort geprägt von Düften, Farben und jahrhundertealten Traditionen

Uralter Brauch
Aus Messingbechern bekommen Durstige vom „Wasserträger" gegen einen kleinen Obolus etwas zu trinken gereicht

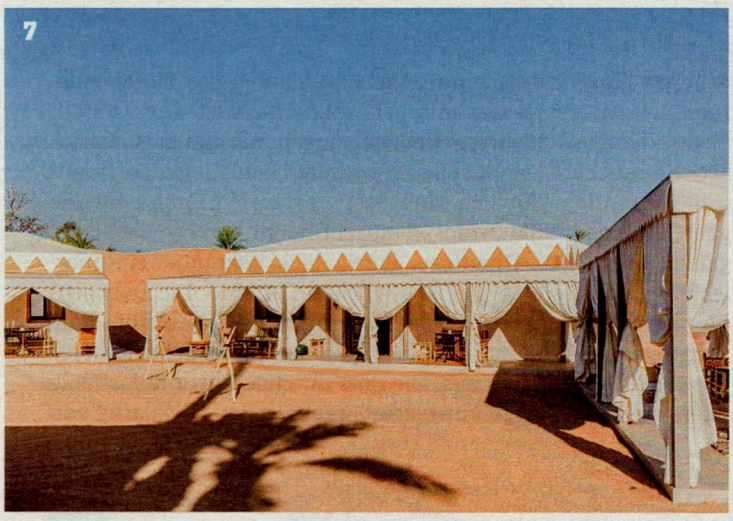
Diese Stadt ist wie ein lebendiges Gemälde, in dem Farben, Gerüche und Geräusche ineinanderfließen. Schon bei der Ankunft in Marrakesch spürt man diese Mischung aus Geschichte und pulsierendem Leben. In der Medina, dem historischen und labyrinthartigen Stadtkern, entfaltet sich eine Welt, die seit Jahrhunderten Händler, Reisende und Abenteurer anzieht.

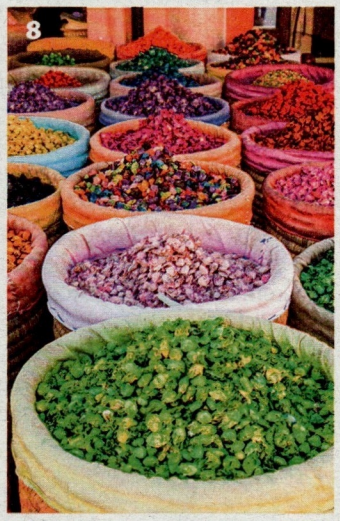
Kunsthandwerk. Das Herz dieser Welt sind die Souks. 7700 kleine Geschäfte und Handwerksstände reihen sich in den überdachten Marktgassen aneinander. Kupferlampen werfen warme Lichtmuster, Teppiche hängen wie farbenfrohe Leinwände über den Eingängen der Läden, und aus den Werkstätten dringt das rhythmische Hämmern der Metallhandwerker. Es gibt Keramikschalen, fein bestickte Stoffe, kunstvolle Schmuckstücke und die „Babouche", eine bequeme Lederpantoffel in allen Farben des Regenbogens. Viele der Techniken werden seit Generationen weitergegeben – ein lebendiges Erbe marokkanischer Handwerkskunst und wunderbare Mitbringsel für die Lieben.

Über allem liegt der Duft der Gewürze. Zimt, Safran, Kreuzkümmel, Paprika und getrocknete Rosenblüten werden zu pyramidenförmigen Haufen aufgeschichtet. Arganöl, das „flüssige Gold Marokkos", wird hier in Handarbeit hergestellt, eine alte Tradition der Berberfrauen, welche die Früchte sammeln und verarbeiten. Unser Reiseführer Taid führt uns durch die Gassen, und wir verstehen, warum Marrakesch als eine der aromatischsten Städte Nordafrikas gilt. In der Medina gibt es auch die Riads, Stadthäuser inmitten der Souks, hinter deren schlichten Türen sich ruhige Innenhöfe mit Orangenbäumen und kunstvoll verzierten Kacheln verstecken. Eine fast intime Atmosphäre mitten im lebhaften Geflecht der Stadt.

Malerische Abendstimmung

Wenn die Sonne untergeht, beginnt ein zweites Leben – auf dem berühmten Djemaa el-Fna. Der „Nachtmarkt" verwandelt den Platz in ein Freilufttheater. Aus Garküchen steigt der Duft gegrillter Lammspieße auf. Kleine Menschentrauben versammeln sich um Trommler und Musikanten. Wasserhändler in traditionellen roten Gewändern bieten den Passanten symbolisch einen Schluck Wasser an – ein lebendiges Relikt aus der Zeit der Karawanen. Nicht weit





1 Wahrzeichen Weithin sichtbar ist die Koutoubia-Moschee mit ihrem 77 Meter hohen Turm

2 Majorelle-Blau In dieser Villa lebte Modeschöpfer Yves Saint Laurent (†2008), sie war seine kreative Oase

3 Refugium Ruhe, Pools und Eleganz in exklusiver Lage – das „Barcélo Palmeraie Oasis Resort" (*barcelo.com*)

4 Kulinarik In den Tajines, rustikalen Tontöpfen, dampfen Lamm, Huhn oder Gemüse mit Gewürzen. Dazu gibt es Couscous, Salat und süßen Minztee

5 In den Bergen „Virgin"-Milliardär Richard Branson kaufte das Luxus-Resort „Kasbah Tamadot" einst für seine Mutter. Besonderheit: Auch wer nicht zu den Hotelgästen zählt, kann hier einen Tag am Pool buchen (*virginlimitededition.com*)

6 Shopping In den Souks lässt es sich herrlich stöbern und Souvenirs erstehen

7 Naturidylle Das „Palmeraie Oasis Camp" bietet inmitten der Wüste allen Komfort. Ein magisches Erlebnis!

8 Sinnesfreuden Getrocknete Blumen, Gewürze und Kräuter locken in der Medina

entfernt sitzen vor ihren Körben die Schlangenbeschwörer, deren Flötenklänge eines der bekanntesten Brauchtümer begleiten, das aber auch umstritten ist. „Ich komme jeden Abend hierher auf den Nachtmarkt, weil ich die Stimmung so liebe", erzählt unser Guide Taid. Einst studierte er in Aachen Geografie, bis ihn das Heimweh zurück in die Heimat trug.

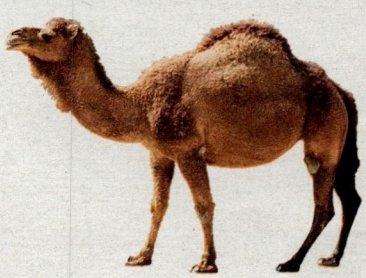
Kontraste. Im Hintergrund erhebt sich das Minarett der Koutoubia-Moschee. Mit über siebzig Metern Höhe ist es das Wahrzeichen der Stadt. Sein sandfarbener Turm dient seit dem 12. Jahrhundert als Orientierungspunkt und prägt bis heute die Silhouette von Marrakesch. Nicht weit entfernt befindet sich der berühmte Jardin Majorelle, eine Oase aus intensiven Farben und exotischen Pflanzen. Kobaltblaue Mauern, Kakteen und plätschernde Wasserbecken schaffen eine fast meditative Stimmung.

Nach einem aufregenden Tag kehren wir zurück ins Hotel, außerhalb des Trubels der Medina. Hier, im Palmenhain von Marrakesch, liegt das Fünf-Sterne-Resort „Barcélo Palmeraie Oasis" – mit einer herrlichen Gartenanlage zum Flanieren, schattigen Arkaden, sprudelnden Brunnen, einladenden Pools und elegantem Spa mit entspannenden Dampfbädern.

Danach genießen wir zu den Klängen der Gnawa, traditionellen Musikern mit weißen Gewändern und rotem Fes, die Köstlichkeiten der authentisch marokkanischen Küche. Eine Oase zwischen Wüste und Bergen, denn das Atlas-Gebirge mit seinen schneebedeckten Gipfeln thront in der Ferne über allem.

Eine Nacht in der Wüste

Und dann gibt es noch das Abenteuer. Eine Fahrt auf Squads durch den Sand, Fototermine mit Kamelen und eine Nacht im Wüstencamp „Palmeraie Oasis Camp". Sechs luxuriöse Lodges, die anmuten wie Beduinenzelte, bilden einen Kreis, in deren Mitte das Lagerfeuer lodert. Marokkanische Laternen tauchen diesen Ort des Friedens in sanftes Licht. Wenn nachts der Wind über die Dünen streicht und der Sternenhimmel unendlich weit erscheint, wirkt das pulsierende Marrakesch plötzlich sehr fern. Gerade dieser Kontrast macht den Zauber aus: der Lärm der Souks und die Stille der Wüste. Marrakesch ist kein Ort, den man nur besichtigt – es ist ein Ort, den man mit allen Sinnen erlebt.



Die Pressereise erfolgte mit freundlicher Unterstützung der Barcélo Hotel Group

FOTOS: GETTY IMAGES/ISTOCK (5); MAURITIUS IMAGES (3); BARCÉLO HOTEL GROUP (3)

Rat eines Betroffenen

„Nutzt die Vorsorge, solange ihr gesund seid“

Carlos Feindt (69) achtete auf seinen Körper. Doch weil er nicht zur Früherkennung ging, kam der Hinweis auf seine **Darmkrebserkrankung** spät – und überraschend: bei der Blutspende

Als Carlos Feindt im Spätherbst 2025 zur Blutspende geht, fühlt er sich gesund. Erst drei Tage zuvor hat der 69-Jährige seinen letzten Marathon beendet. Er raucht nicht, trinkt keinen Alkohol, isst viel Gemüse und Salat. „Ich hatte nie was“, sagt er. Doch das ändert sich an diesem Tag schlagartig. „Sie haben kein Blut mehr“, bekommt der Hamburger dort zu hören. Gemeint ist: Seine roten Blutkörperchen haben sich massiv verringert, er ist schwer blutarm. „Damit fing das Ganze an“, erinnert er sich. Bereits am nächsten Tag folgt der Rentner der Empfehlung des Blutspende-Helfers und geht zum Hausarzt. Dieser stellt mehrere Überweisungen für ihn aus. Carlos Feindt soll sich von verschiedenen Medizinern durchchecken lassen, um den Grund für die Blutarmut herauszufinden.

Diagnose. Zum Glück bekommt er innerhalb weniger Wochen Termine. Die Röntgenaufnahme beim Lungenfacharzt bleibt ohne Befund, anders sieht es beim Gastroenterologen aus. Die dort durchgeführte Koloskopie zeigt ein klares Ergebnis: Im Dickdarm von

Mögliche Anzeichen werden oft als harmlos wahrgenommen

Dr. med. Tina Maghsoudi, Chefärztin für Allgemein- und Viszeral-Chirurgie an der Schön Klinik Hamburg Eilbek

Dankbar Darmkrebs-Patient Carlos Feindt war erfolgreich bei Dr. Tina Maghsoudi in Behandlung

FOTOS: MARIUS ROSER (2)

Carlos Feindt sitzt ein Tumor. Die Diagnose Darmkrebs trifft den sportlichen 69-Jährigen hart, gerade in der Vorweihnachtszeit. „Ich war richtig fertig mit der Welt", sagt er. „Ich habe immer gesund gelebt. Und trotzdem hat es mich erwischt."

Die Werte waren lange unauffällig

Dass er vor der Diagnose nichts von der Erkrankung bemerkt hat, ist typisch. „Das ist das Tückische an Darmkrebs", sagt Dr. Tina Maghsoudi, Chefärztin für Allgemein- und Viszeralchirurgie an der Schön Klinik Hamburg Eilbek. Sie betreute Carlos Feindt während seiner Erkrankung. „Mögliche Anzeichen wie zunehmende Müdigkeit durch Blutarmut oder Veränderungen des Stuhlgangs – etwa häufiger oder seltener Stuhl, Blutauflagerungen oder eine andere Konsistenz – werden oft als harmlos wahrgenommen", so die Expertin. Im Falle des Hamburgers blieben sogar solche Anzeichen aus. „Ich habe auch beim Marathonlaufen nichts gemerkt. Ich hatte keinen Schwächeanfall, gar nichts", erzählt er. Zwei Monate vor der Diagnose war sogar noch eine Blutspende unauffällig. Erst als der Tumor zu bluten beginnt, kippen seine Blutwerte.

Untersuchung. Weil Darmkrebs oft symptomfrei verläuft, ist Vorsorge entscheidend. „Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Früherkennung von Darmkrebs ab 50 Jahren", betont Dr. Maghsoudi. Während einer solchen Koloskopie lassen sich nicht nur Tumoren entdecken, sondern auch Vorstufen entfernen. Carlos Feindt hat dieses Angebot nie genutzt. „Ich habe mir gedacht: Wenn ich nichts habe, gehe ich nicht zum Arzt", sagt er heute selbstkritisch. So war es unmöglich, den Tumor früh zu erkennen.

Das bösartige Gewebe in seinem Darm muss nun operativ entfernt werden. Ein großer Bauchschnitt, wie er früher Standard war, ist dafür aber nicht mehr nötig. In Hamburg kann Dr. Maghsoudi den Eingriff minimalinvasiv durchführen – über mehrere kleine Schnitte, mit Kamera im Bauchraum. Die roboterunterstützte Technik ermöglicht eine stark vergrößerte Sicht und besonders präzise Bewegungen. Carlos Feindt ist vor dem Eingriff nur leicht nervös, er fühlt sich gut aufgehoben. „Alle Ärzte waren sehr nett, das hat geholfen."

„Wir mussten den befallenen Abschnitt vollständig herausnehmen", sagt Dr. Maghsoudi. Bei dem 69-Jährigen bedeutet das: die komplette rechte Hälfte des Dickdarms. Danach werden die Darmenden wieder zusammengenäht. Zudem entfernt Dr. Maghsoudi die dazugehörigen Lymphknoten. Das soll verhindern, dass Tumorzellen sich über die Lymphe verbreiten und Metastasen im Körper bilden.

Ergebnis. Bei Carlos Feindt werden über 30 Stück entnommen und untersucht. Entwarnung: Kein Lymphknoten ist befallen, eine an die Operation anschließende Chemotherapie also nicht nötig. Einen künstlichen Darmausgang braucht der Rentner auch nicht. Beim Stuhlgang wird er später keinen Unterschied zu früher bemerken.

Geschafft! Wenige Tage vor der entscheidenden Blutspende läuft Carlos Feindt einen Marathon – ganz ohne Probleme

Während er sich von dem Eingriff erholt, wird die ausgeprägte Blutarmut, die durch den Krebs entstanden ist, mit Blutkonserven und Eisenpräparaten behandelt. Acht Tage später kann der 69-Jährige die Klinik verlassen.

In der anschließenden Reha, die drei Wochen dauert, lernt er, seine Familie stärker einzubeziehen. Er hatte seinen beiden Töchtern zuvor lange nichts von seiner Erkrankung erzählt. „Ich wollte ihnen Weihnachten und Silvester nicht verderben", sagt er. Erst im neuen Jahr weiht er sie ein. Bei der OP konnten sie ihm dann zur Seite stehen und auch während der Reha stärken sie ihm den Rücken. Neben Bewegungstherapie erhält er hier Ernährungsberatung und psychologische Unterstützung – wichtig, um nach der Krebserkrankung wieder Fuß zu fassen.

Das aktive Leben wartet

Heute fühlt sich Carlos Feindt wieder fit. Die Kontrolluntersuchungen alle sechs Monate gehören in Zukunft zu seinem Alltag. Und er hat sich Ziele gesetzt: wieder auf die Marathonstrecke zurückkehren, gemeinsam mit seiner Tochter und den Enkelkindern kürzere Distanzen laufen. „Ich muss nicht der Schnellste sein", sagt er. „Hauptsache, ich komme an – und habe Spaß dabei."

Seine wichtigste Botschaft aber richtet sich an Menschen, die so denken wie er einst: „Wartet nicht, bis ihr etwas merkt. Nutzt die Vorsorge, solange ihr gesund seid", sagt er. Denn seine eigene Geschichte kann er nicht mehr ändern – aber er kann anderen helfen, rechtzeitig den Weg zur Darmspiegelung zu finden. ‹

FETTKONSUM EINSCHRÄNKEN, VIEL TRINKEN

Entlastung für das Gewebe

Schwellungen und Schmerzen sind die unangenehmen Begleiter eines **Lymphödems.** Die My Life-Expertin erklärt, welche Ernährung die Lymphe wieder fließen lässt

Das Lymphödem ist eine chronische Erkrankung, die durch eine Störung des Lymphabflusses entsteht. Dabei sammelt sich meist im Gewebe von Armen und Beinen Flüssigkeit an, was zu Schwellungen, Spannungsgefühlen und Schmerzen führen kann. Oft ist es die Folge einer Schädigung des Lymphsystems bei einer Operation, etwa bei Brustkrebs. „Zwar ist ein Lymphödem in aller Regel nicht heilbar, über die Ernährung lassen sich aber der Lymphfluss unterstützen und entzündliche Prozesse im Körper reduzieren", erläutert Prof. Julia Seiderer-Nack, Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizin.

MY LIFE-SERIE: besser essen gesund bleiben – FOLGE 50: LYMPHÖDEM

In jedem Fall sollten Lymphödem-Patienten mit Salz im Essen vorsichtig umgehen. Kochsalz bindet Wasser im Körper und kann somit Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe verstärken. Wurst, Käse und viele andere fertige Nahrungsmittel enthalten in großer Menge „versteckte Salze" und sollten daher nur in geringer Dosis konsumiert werden. Auch der Salzstreuer hat auf dem Tisch nichts zu suchen. Alternativ gibt es frische Kräuter oder -mischungen, die sehr gut für mehr Geschmack sorgen.

Der Körper braucht Fette aus der Nahrung – aber die richtigen

„Zu viel Fette in Wurst, Käse, fettem Fleisch, Sahne, Fast Food, Knabberartikeln oder fettreichen Backwaren können den ohnehin gestörten Lymphabfluss zusätzlich bremsen", so Prof. Seiderer-Nack. Dennoch ist Fett für den Körper unverzichtbar – etwa für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine und die Gehirnfunktion. „Patientinnen mit Lymphödem befinden sich daher in einem Dilemma", sagt sie. Umso wichtiger ist ein bewusster Blick auf Fette. Es lohnt sich daher, Lebensmittel zu wählen, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind. „Fetter Fisch wie Lachs, Makrele und Hering sowie pflanzliche Quellen wie Leinöl, Walnüsse und Chiasamen können entzündliche Prozesse im Körper reduzieren", erklärt sie. Diese Fettsäuren wirken direkt auf die Entzündungsmediatoren im Immunsystem und fördern den Abbau von überschüssigen Flüssigkeiten im Gewebe.

Vorsicht heißt es bei Genussmitteln wie Kaffee, Alkohol (vor allem Rotwein und Sekt) sowie sehr scharfen Gewürzen wie Chili, Rosenpaprika, Meerrettich oder Senf. Sie regen den Kreislauf an, erhöhen den Druck in den Blutkapillaren und können so die Filtration von Flüssigkeit ins Gewebe verstärken – das Ödem wird sicht- und spürbar größer. „Hier gilt: je empfindlicher das Lymphsystem, desto vorsichtiger sollten Betroffene mit solchen Genussmitteln umgehen", so Prof. Seiderer-Nack.

„Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist essenziell, um den Lymphfluss zu unterstützen", erklärt die Internistin und empfiehlt etwa zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag – bei ärztlicher Freigabe auch etwas mehr. Kräutertees wie Brennnessel- oder Löwenzahntee können zusätzlich leicht entwässernd wirken.

Eiweiß wird oft unterschätzt. „Ein Mangel kann zu verstärkten Wassereinlagerungen führen, weil das Eiweiß im Blut für die Rück-

Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack, Fachärztin für Innere Medizin mit den Schwerpunkten Ernährungsmedizin und ganzheitliche Therapie in München; *praxis-seiderer.de*

5 bei Lymphödem

1. **Finger weg vom Salz,** es kann Wassereinlagerungen verstärken. Frische Kräuter sorgen ohne Risiko für mehr Geschmack
2. **Eiweißreiche Kost ist wichtig** – mageres Fleisch und fettarme Milchprodukte eignen sich ebenso wie Hülsenfrüchte
3. **Ausreichend, aber nicht übermäßig trinken:** 2 Liter pro Tag sorgen für ein gutes Gleichgewicht
4. **Fettarme Kost** und die bewusste Auswahl von anti-entzündlichen Omega-3-Fettsäuren sind eine gute Basis
5. **Ballast abwerfen:** Durch eine kalorienbewusste Ernährung lässt sich Gewicht reduzieren und Druck aus dem System nehmen

FOTOS: ADOBE STOCK (5), FOTOLIA (2); SHUTTERSTOCK; MARIA PANZER/EATBETTER; PR

holung von Flüssigkeit aus dem Gewebe verantwortlich ist", sagt Prof. Seiderer-Nack. Ist der Spiegel im Blut zu niedrig, „gewinnt" sozusagen das Eiweiß im Gewebe und zieht Wasser aus den Gefäßen in den Zwischenzellraum – die Ödeme verstärken sich. Lymphödem-Patientinnen sollten deshalb auf eine eiweißreiche, aber moderat fettarme Ernährung achten. Gute Eiweißquellen sind mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, fettarme Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Hüttenkäse sowie pflanzliche Eiweißträger wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Tofu und Tempeh.

Ballaststoffe unterstützen zudem die Darmgesundheit und den Stoffwechsel. Das kann Entzündungen im Körper reduzieren. Vollkornprodukte wie Haferflocken, Pumpernickel, Roggenvollkornbrot oder Vollkornnudeln sowie Gemüse wie Brokkoli, Karotten, Sellerie und Zucchini sind reich an Ballaststoffen. Lebensmittel mit niedrigem glykämischem Index – etwa Linsen, Bohnen, abgekühlte Kartoffeln oder Reis und Bulgur – sorgen außerdem für einen stabilen Blutzuckerspiegel und können so entzündliche Prozesse zusätzlich dämpfen. „Regelmäßige, kleinere Mahlzeiten mit viel Ballaststoffen helfen, Blutzuckerspitzen und Heißhunger zu vermeiden", so die Internistin.

Lieber langsam und dafür nachhaltig abnehmen

Auch das Gewicht spielt eine Rolle: Zu viele überschüssige Pfunde erhöhen den Druck auf die Lymphgefäße und können ein bestehendes Lymphödem verschlechtern. „Eine kalorienbewusste, aber nährstoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten ist daher ideal", sagt die Ernährungsmedizinerin. Crash-Diäten und radikale Fastenkuren seien hingegen ungeeignet, weil sie oft zum Jo-Jo-Effekt führen, die Muskulatur schwächen und den Stoffwechsel zusätzlich belasten. Besser seien kleine, nachhaltige Schritte – etwa Softdrinks durch Wasser ersetzen, Weißbrot durch Vollkornbrot und süße Snacks durch Obst oder eine Handvoll Nüsse.

Ein typischer Tagesplan einer lymphfreundlichen Ernährung könne laut der My Life-Expertin zum Beispiel so aussehen: morgens Haferflocken mit Beeren und Naturjoghurt, mittags ein Linsengericht mit Gemüse und etwas Vollkornreis, abends gedünstetes Gemüse mit Fisch oder Tofu und dazu ein kleiner Salat mit Olivenöl und Kräutern.

Quinoa-Bowl

FÜR 4 PORTIONEN:

- 200 g Quinoa
- 400 g Kichererbsen
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Baby-Spinat
- 1 Möhre
- 200 g Kirschtomaten
- ½ Bund Minze
- 1 EL Sesamsamen
- 1 Avocado
- 1 Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel

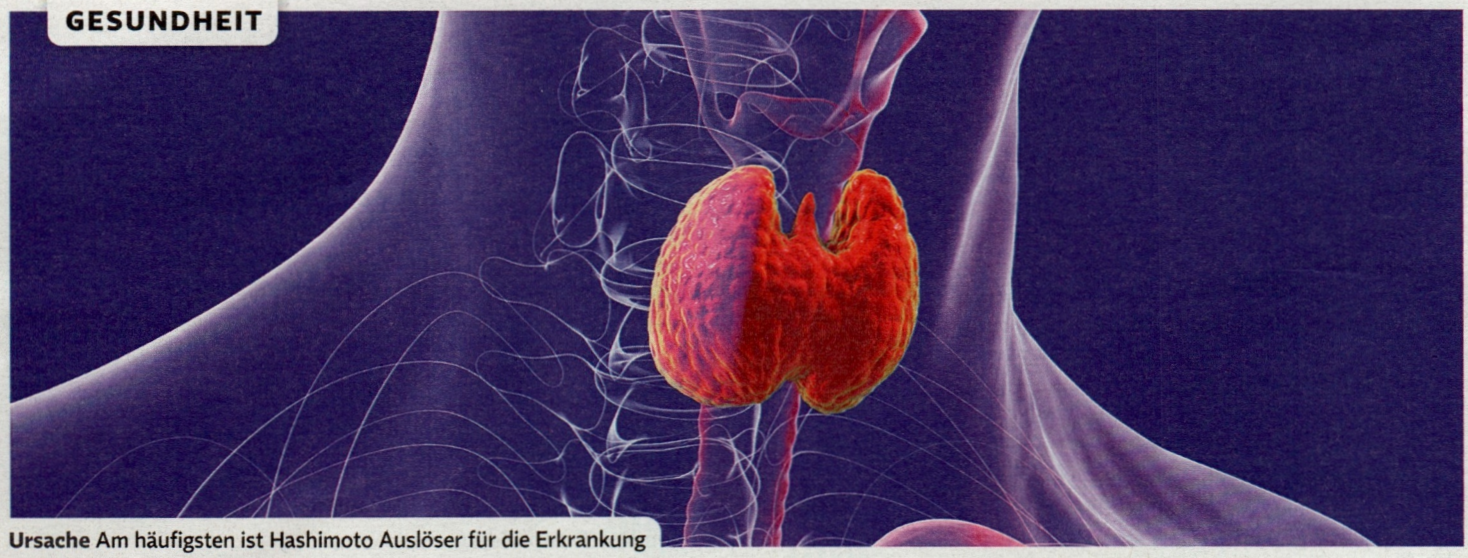
1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Quinoa in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Nach Packungsanweisung in Wasser kochen. Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Mit Öl vermengen und im Ofen 30 Minuten rösten.

2. Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. Möhre putzen, waschen, schälen und fein raspeln. Tomaten waschen und halbieren. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten. Avocado mit einem Messer halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben. Die Hälften der Länge nach in Spalten schneiden.

3. Für das Dressing die Limette auspressen und den Saft auffangen. 1 EL über die geschnittene Avocado geben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit übrigem Limettensaft, Tahin, Ahornsirup und Essig vermengen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die gebackenen Kichererbsen mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Quinoa, Kichererbsen, Möhre, Avocado, Tomaten, Spinat auf 4 Schüsseln verteilen. Dressing darauf geben. Quinoa-Bowl mit Minze und Sesam bestreuen.

Zubereitung: 40 Minuten
Pro Portion: 505 kcal
20 g F, 59 g KH, 15 g E



Ursache Am häufigsten ist Hashimoto Auslöser für die Erkrankung

UNTERFUNKTION DER SCHILDDRÜSE

Wird L-Thyroxin zu schnell verschrieben?

Immer mehr Menschen bekommen das Medikament wegen **niedriger Hormonwerte** verordnet. Dabei nimmt die Anzahl der Betroffenen nicht zu. Was hat es damit auf sich?

Zwischen vier und acht Millionen Deutsche leiden an einer Unterfunktion der Schilddrüse. Das Organ produziert dann zu wenig der Hormone T3 und T4, die den Stoffwechsel regulieren. Die häufigste Ursache ist Hashimoto – eine chronische Entzündung, bei der das Immunsystem durch eine Fehlleitung das Gewebe des Organs zerstört. Auch Jodmangel oder bestimmte Medikamente, etwa zur Krebsbehandlung, sind mögliche Auslöser. Eine Unterfunktion kann sich durch Müdigkeit, verstärktes Kälteempfinden und Konzentrationsschwäche bemerkbar machen. Solche Symptome sollte man daher ärztlich abklären lassen.

Diskrepanz. Bei einer Unterfunktion ist das Medikament L-Thyroxin eine etablierte Therapieoption. Es ersetzt das Hormon T4, das im Körper in T3 umgewandelt wird, die aktivere Hormonform. Eine Auswertung des Leibniz Instituts für Präventionsforschung und Epidemiologie stößt allerdings Diskussionen an: Sie zeigt, dass die Zahl der Verordnungen von L-Thyroxin im betrachteten Zeitraum zwischen 2008 und 2019 stetig zugenommen hat – um etwa 30 Prozent. Gleichzeitig blieb die Anzahl der Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion aber unverändert, so die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie e. V. (DGE).

Um 30 %

stieg die Anzahl der Verordnungen von L-Thyroxin zwischen 2008 und 2019

Quelle: Leibniz Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie, 2025

Mediziner seien mit der Verordnung in vielen Fällen zu leichtfertig, kritisiert Dr. Joachim Feldkamp, Direktor der Universitätsklinik für Allgemeine Innere Medizin, Endokrinologie, Diabetologie und Infektiologie am Klinikum Bielefeld. „Oft wird schon bei leicht erhöhten TSH-Werten L-Thyroxin verordnet. Zudem verschreiben viele Ärzte das Medikament häufig auf Basis eines einzigen Laborwertes, statt die klinische Gesamtsituation oder Verlaufskontrollen abzuwarten", so der Experte.

Vermeidbare Nebenwirkungen

Dr. Feldkamp geht davon aus, dass damit eventuell auch Symptome wie Müdigkeit oder Übergewicht behandelt werden. „Insgesamt gibt es eine Überversorgung mit L-Thyroxin", resümiert der Arzt. Das hat Folgen: Nehmen Patienten das Mittel unnötig oder in zu hoher Dosis ein, kann es etwa zu Herzrasen, Schlafstörungen oder Vorhofflimmern kommen. Besonders ältere Menschen seien gefährdet.

Einmal verordnet, wird L-Thyroxin meist dauerhaft angewendet. Dabei könnten viele Patienten das Medikament mit der Zeit absetzen, etwa nach einer Schilddrüsen-OP. Experten der DGE raten daher, laufende Therapien regelmäßig ärztlich überprüfen zu lassen.

FOTO: ADOBE STOCK

NEUE BÜCHER – FÜR SIE GELESEN

Das schmeckt nach Italien!

Genussmoment Köstliche Spaghetti mit Scampi und Zitrone

Wenn der Duft von frischem Basilikum in der Luft liegt, dampfende Pasta auf dem Teller landet und ein Löffel cremiges Tiramisu den Tag versüßt, dann ist man mittendrin im italienischen Lebensgefühl. Und genau das transportiert „Mamma Culinaria" von Claudia Bastone – ein Kochbuch, das weit mehr ist als eine Rezeptsammlung. Die Autorin, vielen als „Mammaculinaria" aus den sozialen Medien bekannt, verbindet hier traditionelle neapolitanische Küche mit persönlichen Erinnerungen. Ihre 60 Rezepte erzählen von Kindheit, Familie und der Kraft gemeinsamer Mahlzeiten – und treffen damit einen Nerv, der gerade im hektischen Alltag oft verloren geht. Mediterran, saisonal und rustikal. Von Pasta über Pizza bis zum Dessert. So schmeckt Italien!

› ***„Mamma Culinaria" von Claudia Bastone (Text) und Hubertus Schüler (Fotos),*** *Becker Joest Volk Verlag, 168 Seiten, 29,95 €*

Anders behandeln

„Frauengesundheit geht anders" von Prof. Michaela Döll verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit praxisnahen Empfehlungen. Von Hormonhaushalt bis Herz, Darm, Blase und Knochen.

› *VAK, 208 S., 22 €*

Gesund ernähren

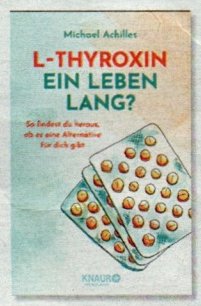
Verständlich und praxisnah erklärt Dr. Angela Bechthold, welche Fettsäuren gesund sind – und wie sie Herz, Gehirn und Stoffwechsel gezielt unterstützen. Ein kompakter Ratgeber.

› *Stiftung Warentest, 208 S., 14,90 €*

Sinn suchen

3348 Kilometer – von Potsdam nach Santiago de Compostela – wanderte Cornelia Koch auf der Suche nach dem Sinn. Sie erzählt mit Humor und Selbstironie von der Auszeit, die mehr war als eine Wanderung.

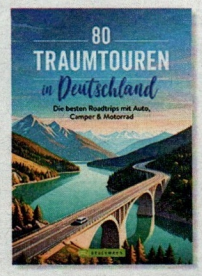
› *DuMont, 336 S., 18,95 €*



Alternativen finden

Verständlich zeigt Heilpraktiker Michael Achilles, wann das Schilddrüsenhormon L-Thyroxin sinnvoll ist – und wann nicht. Ein praxisnaher Ratgeber mit aktuellen Studien und Checklisten.

› *Knaur Menssana, 192 S., 18 €*



Unterwegs sein

Der kompakte Guide „80 Traumtouren durch Deutschland" zeigt schöne Strecken durch alle Regionen – ideal für spontane Wochenendtrips oder längere Reisen. Für jedes Budget.

› *Bruckmann, 240 S., 19,99 €*

Abschied nehmen

Mit „Glücksmomente – Geschichten vom Lebensende" öffnet Astrid Steinmetz ein Fenster zum Thema Tod. In 71 berührenden Erzählungen erfahren wir, dass der Abschied viele Facetten hat.

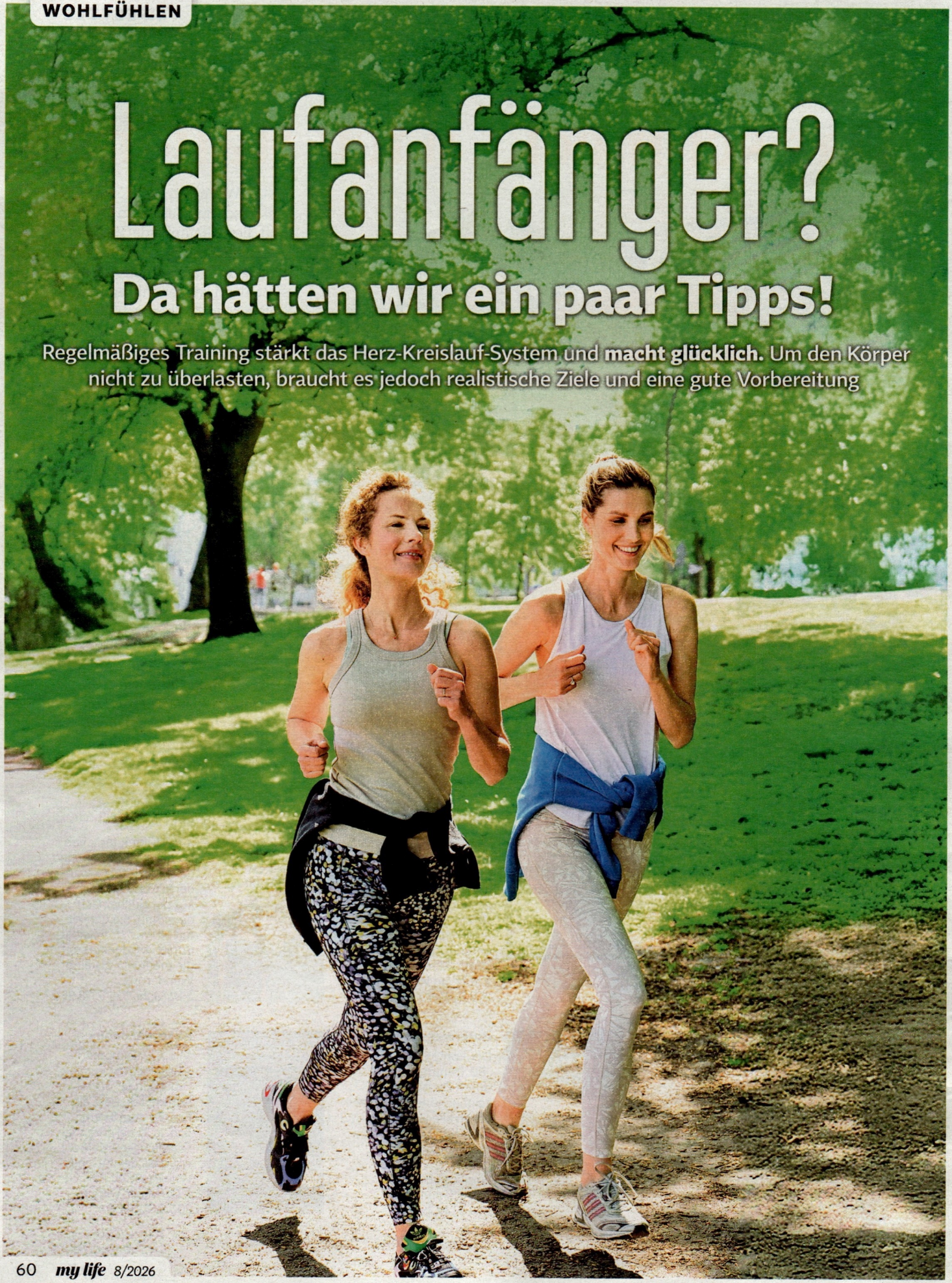
› *Carl-Auer Verlag, 200 S., 27,95 €*

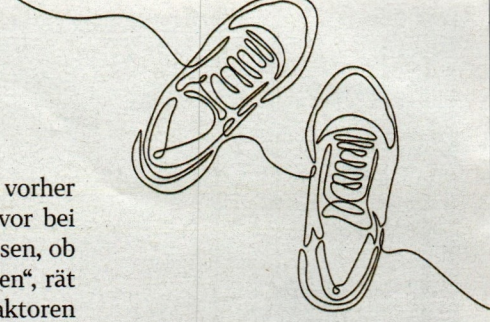
FOTOS: HUBERTUS SCHÜLER; PR (7)

Laufanfänger?

Da hätten wir ein paar Tipps!

Regelmäßiges Training stärkt das Herz-Kreislauf-System und **macht glücklich.** Um den Körper nicht zu überlasten, braucht es jedoch realistische Ziele und eine gute Vorbereitung





Wer jetzt nach draußen geht, kann es mit allen Sinnen spüren: Die Luft riecht anders, überall grünt und blüht es, wärmende Sonnenstrahlen streicheln Haut und Seele. Der Frühling ist da und motiviert dazu, wieder öfter im Freien aktiv zu sein. Kein Wunder, dass es gerade immer mehr Menschen mit Jogging probieren. Eine gute Entscheidung, denn die zweitliebste Sportart der Deutschen bringt in kurzer Zeit so viel Gutes für die Gesundheit wie kaum ein anderes Training – selbst wenn die Lieblingslaufrunde unter fünf Kilometer lang ist. „Wer regelmäßig und dosiert läuft, bewirkt in fast allen Organsystemen positive Veränderungen", sagt Prof. Claus Reinsberger, Leiter des Sportmedizinischen Instituts an der Universität Paderborn. „Das Laufen selbst ist ein Stressreiz, aber in der Regenerationsphase danach reagiert der Körper mit verschiedensten Anpassungsreaktionen."

Gesundheitseffekt. Schon nach einigen Wochen arbeiten Herz und Lunge effizienter, die Energiebereitstellung in den Muskeln und der Fettstoffwechsel funktionieren reibungsloser. „Das Joggen verbessert also insbesondere das Herz-Kreislauf-System und ist zudem wichtig für die Intaktheit der Blutgefäße. Wir wissen heute, dass sich sogar das Gehirn verändert", sagt Prof. Reinsberger. „Je besser die Ausdauerleistungsfähigkeit, umso ökonomischer arbeitet das Gehirn. Wenn dann auch noch Spaß und Freude am Training vorhanden sind, bleibt man nicht nur länger dabei, sondern vergrößert die Effekte zum Teil noch." Viele Studien belegen, dass regelmäßiges Laufen Depressionen vorbeugt: weil es Stresshormone abbaut und die Glückshormon-Produktion pusht.

Solange Läufer es mit dem Training nicht übertreiben, profitiert auch das Immunsystem, weiß Prof. Reinsberger: „Wir verstehen die molekularen Mechanismen, die hinter der verbesserten Immunantwort stecken, immer besser. Menschen, die regelmäßig laufen, sind resilienter gegen Infektionen." Zumindest langfristig: Direkt nach dem Training ist die Infektanfälligkeit erst für eine Weile erhöht, weil Keimen nach großer Anstrengung Tür und Tor geöffnet sind. „Je nach Belastung für einige Stunden, teilweise sogar bis zu einigen Tagen".

Wann ein ärztlicher Check sinnvoll ist

Ein großer Vorteil ist, dass der Aufwand, verglichen mit anderen Sportarten, gering ist, die Ausrüstung überschaubar. Die Joggingrunde kann direkt vor der Haustür und bei jedem Wetter starten. Und das Beste: Anfänger können es ohne Trainer lernen – wenn sie ein paar Dinge beachten. „Jeder über 35, der vorher noch nie Sport gemacht hat, sollte zuvor bei einem sportärztlichen Check prüfen lassen, ob er gesund genug ist, um Sport zu treiben", rät Prof. Claus Reinsberger. „Wer Risikofaktoren mitbringt, etwa Bluthochdruck, Diabetes, Asthma oder frühe Herzerkrankungen in der Familie, der sollte sich schon früher auf Sporttauglichkeit durchchecken lassen" *(siehe „Check-up" unten)*. Diese Untersuchung hat laut Prof. Reinsberger auch den Vorteil, dass der Arzt dem Läufer mit Trainingstipps helfen kann, damit dieser seine sportlichen Ziele erreicht.

Die wichtigen ersten Schritte

Trainingstipps sind das Spezialgebiet der zertifizierten Lauftrainerin Anke Thiel. „Ich bin davon überzeugt, dass jeder, der mit dem Laufen beginnen möchte, nach zwei Monaten fünf Kilometer schaffen kann." Thiel rät, sich vor dem Start über zwei Dinge Gedanken zu machen: die Schuhe und die Strecke. „Gute Laufschuhe sind von Anfang an wichtig. Obwohl Laufschuhe eine Stange Geld kosten, sollten sich Einsteiger welche zulegen und im Sportgeschäft dazu beraten lassen." Als Anfänger-Laufrevier empfiehlt Anke Thiel „eine Strecke ohne Berge und Asphalt, also einen Park, einen Wald oder einen Wanderweg am Fluss". Hilfreich sei es, Freunde und Familie in die Laufpläne einzuweihen: „Dann sind deren Verständnis und Unterstützung gesichert."

38 %

der Deutschen gehen zumindest gelegentlich joggen. In China sind es 47 Prozent

Quelle: Statista Consumer Insights

CHECK-UP

Darf ich überhaupt joggen?

„Definitiv keinen Sport treiben sollte, wer akut verletzt oder krank ist und zum Beispiel einen Infekt hat", sagt Sportmediziner Prof. Claus Reinsberger. Klarheit, was geht und was nicht, bringt eine allgemeine Untersuchung, ergänzt durch ein Belastungs-EKG oder einen Lungenfunktionstest. Das ist im Rahmen der kostenlosen Vorsorgeuntersuchung der gesetzlichen Krankenkassen möglich. Wer eine der folgenden Fragen mit Ja beantwortet, sollte sich untersuchen lassen:

- Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herz", und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?
- Hatten Sie im letzten Monat einmal ungewöhnliche Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Anstrengung?
- Haben Sie Probleme mit der Atmung?
- Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?
- Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Anstrengung verschlechtern könnten?
- Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?
- Gibt es weitere Gründe, warum Sie nicht sportlich aktiv sein sollten?

Motiviert bleiben Mit Tracking-Uhren behält man seine Fortschritte im Blick

AUCH WENN ES SCHWERFÄLLT

So halten Sie durch

Zu müde, zu faul, zu regnerisch? Ausreden gibt es immer. Zum Glück gibt es aber auch Tipps dagegen ***(siehe auch S. 32/33)***

› **Prioritäten:** Behandeln Sie Sporttermine wie Jobverpflichtungen. Und tracken Sie Ihr Training mit einer Sportuhr. Damit können Sie Ihre Fortschritte dokumentieren, das motiviert enorm!

› **Typsache:** In der Gruppe Gleichgesinnte kennenlernen, als Team trainieren oder lieber die Zeit allein genießen – was entspricht Ihnen eher?

› **Auf die Ohren:** Wer Laufen zu langweilig findet, braucht nur etwas Unterhaltung. Mit einem Hörbuch oder Podcast läuft es sich leichter.

› **Wetterfest:** Keinen Rückzieher machen, weil es regnet oder stürmt! Investieren Sie in ordentliche Schuhe und eine atmungsaktive Regenjacke.

› **Zeitfenster:** Passen Sie Ihre Trainingszeiten den Temperaturen an, etwa im Sommer möglichst früh oder spät am Abend. Morgendliche Runden machen frisch und bringen die Fettverbrennung auf Touren.

Der sanfte Einstieg

Los geht Anke Thiels Anfänger-Trainingsplan mit zwei, besser drei Laufeinheiten, an festen Tagen über die Woche verteilt, die alle nicht länger als 30 Minuten dauern: „Zuerst wechseln sich immer zwei Minuten Laufen mit einer Minute Gehen ab, bis die 30 Minuten voll sind. Nach und nach werden die Laufabschnitte in der halben Stunde immer länger." Um nicht gleich eine teure Sportuhr mit GPS (etwa von Garmin oder Polar) kaufen zu müssen, rät die Trainerin zu Running-Apps mit Timer-Funktion auf dem Smartphone (z. B. „Nike Run Club", „adidas Running", „Strava"). Für alle, die zu Beginn kein Gefühl für das richtige Tempo haben, hat sie einen wichtigen Tipp: „Am besten nur so schnell laufen, dass man sich mit einem Laufpartner noch unterhalten könnte, ohne in Schnappatmung zu verfallen." Die Geschwindigkeit sollte möglichst gleichmäßig und bei der ersten Wiederholung nicht höher sein als bei der letzten.

Beweggründe. Nach den häufigsten Anfängerfehlern gefragt, sagt Anke Thiel: „Zu schnell, zu lange und zu unregelmäßig ohne Plan zu laufen. Das macht auf Dauer keinen Spaß und führt zu Beschwerden, Verletzungspausen und Motivationstiefs." Sie hat sich bewusst auf das Lauftraining von Frauen spezialisiert. „Frauen haben eine andere Einstellung zum Laufen und andere Beweggründe als Männer. Sie laufen vor allem für ihre Gesundheit, wollen Krankheiten vorbeugen, vielleicht abnehmen, attraktiver werden oder beim Laufen einfach Zeit für sich haben. Viele laufen, um abzuschalten und den Kopf freizubekommen. Bei den meisten Männern steht häufig der Leistungsgedanke im Vordergrund – sie wollen sich vergleichen und an Wettkämpfen teilnehmen. Das erzeugt eine Menge Leistungsdruck."

Frauen, die mit dem Laufen beginnen möchten, hätten oft Bedenken, weiß Anke Thiel: „Sie haben Angst, dass ihre Kondition nicht reicht, sie zu dick, zu alt oder zu langsam sind oder in Sportklamotten komisch aussehen." Sich als Anfänger mit anderen Läufern zu vergleichen, davon rät die Expertin ab: „Das ist das Schlimmste, was man machen kann. Wir wissen doch gar nicht, ob der Läufer, den wir da rennen sehen, nicht gerade für einen Marathon trainiert. Jeder hat mal angefangen. Einsteiger sollten auf das schauen, was sie schon geschafft haben – und stolz darauf sein."

Die ersten Erfolge würden ohnehin nicht lange auf sich warten lassen, verspricht die Trainerin: „Wer zu laufen beginnt, lernt ganz neue Seiten an sich kennen und bekommt ein besseres Körpergefühl. Das beflügelt."

Was treibt mich an?

Niemand wird immer begeistert joggen – früher oder später kommt der Tag, an dem die Motivation im Keller ist. Anke Thiel rät daher, ein Trainingstagebuch zu führen, „um das Erreichte als Ansporn vor Augen zu haben". Außerdem sollten sich unmotivierte Läufer nach ihrem inneren Antrieb fragen: „Warum will ich das? Warum laufe ich?" Andere würden eher Belohnungen motivieren: „Stecken Sie nach jedem Trainingslauf zwei Euro in ein Sparschwein – bald reicht das Geld für ein neues Laufshirt." Viele Laufanfänger hätten aber eher zu viel als zu wenig Motivation, berichtet sie: „Sie merken schnell, dass sie fitter werden, und wollen mehr. Doch mit zu hohen Umfängen sollte man vorsichtig sein: Sehnen und Knochen brauchen lange, um sich an das Laufen zu gewöhnen. Um Verletzungen vorzubeugen, darf man es nicht übertreiben."

Warnzeichen. Das wichtigste Signal des Körpers, wenn eine Verletzung droht, benennt der Sportmediziner Prof. Claus Reinsberger: „Schmerz. Der Körper sagt, wenn etwas nicht stimmt. Das sollten Läufer keinesfalls ignorieren." Typische Lauf-Überlastungsverletzungen, etwa die Achillessehnenentzündung, das „Läuferknie" oder das Schienbeinkanten-Syndrom, seien im Hobbysport oftmals vermeidbar, so der Arzt. „Sie kündigen sich in der Regel schon lange vorher durch Beschwerden an. Wer das ignoriert und vielleicht sogar mit Schmerzmitteln betäubt, der schadet seinem Körper sehr. Wenn beim Laufen etwas wehtut, sollte man sich immer Gedanken machen, woran das liegen könnte." Und lieber mal Pause machen, als immer weiter zu trainieren.

Startschuss. „Richtiges" Training sei die beste Maßnahme, um Laufverletzungen vorzubeugen, betont Prof. Reinsberger: „Läufer brauchen einen Plan und sollten ihre Belastung im Training gut steuern können. Ein gründliches Aufwärmen und lockeres Cooldown beugen Verletzungen vor, außerdem sind passende Kleidung und Ausrüstung wichtig, um gesund zu laufen."

Der Sportmediziner rät, möglichst variabel zu trainieren und „nicht immer das Gleiche" zu machen. Sein konkreter Tipp lautet: „Läufer sollten nicht nur laufen, sondern ergänzend an Kraft, Koordination und Beweglichkeit arbeiten, wenn sie Verletzungen vorbeugen wollen." Jetzt geht es aber erst einmal darum, überhaupt in Tritt zu kommen. Also, rein in die Laufschuhe, Timer auf zwei Minuten stellen und raus ins Grüne! Wer heute startet, gehört schon im Sommer zu den Läufern, die eine halbe Stunde am Stück schaffen. Versprochen! ‹

Wer zu laufen beginnt, lernt ganz neue Seiten an sich kennen. Das beflügelt!

Anke Thiel,
Lauftrainerin und Autorin („*Vom Couchpotato zur Laufgöttin in 8 Wochen*", *Independently published, 112 S., 9,90 €*)

Wir wissen heute, dass sich sogar das Gehirn beim Laufen verändert

Prof. Dr. med. Dr. rer. medic. Claus Reinsberger,
Neurologe und Leiter des Sportmedizinischen Instituts an der Universität Paderborn

Beschwerden? Die Hausapotheke hilft

› **Schwindelgefühle** beim Laufen können verschiedene Ursachen haben: Gegen Unterzuckerung helfen ein Energy-Riegel oder ein Stück Obst. Um Flüssigkeitsmangel zu vermeiden, stets mit einem Getränk starten.

› **Blasen** verheilen am besten mit speziellen Blasenpflastern. Nicht aufstechen, das erhöht die Infektionsgefahr! Zur Vorbeugung gut sitzende Sportsocken und passende Schuhe tragen. Gefährdete Hautstellen wie die Fersen vor dem Sport mit einer antibakteriellen Salbe mit Lärchenterpentin schützen.

› **Gelenkschmerzen** sollte ein Arzt abklären. Es kann zum Beispiel eine Arthrose dahinterstecken oder etwas Harmloses wie eine Muskelverkürzung. Auch Schleimbeutelentzündungen, etwa in der Schulter oder im Ellbogen, können Gelenkschmerzen auslösen. Wird ein Gelenk nach dem Sport warm und schwillt an, ist das ein Alarmzeichen.

› **Prellungen** können über Monate schmerzen. Erste-Hilfe-Maßnahmen: ruhigstellen, kühlen, hochlagern. Die heilende Wirkung von Arnika bei Prellungen und Hämatomen ist medizinisch anerkannt. Ein Arztbesuch ist nicht unbedingt nötig – außer um Knochenbrüche auszuschließen oder wenn sich die Prellung an Kopf oder Bauch befindet.

› **Muskelverspannungen** sind oft relativ harmlos, aber unangenehm. Wärme hilft, sie zu lockern, aber auch vorsichtige Dehnübungen sind effektiv. Wärmesalben oder sanfte Massagen mit durchblutungsfördernden Inhaltsstoffen wie Latschenkiefer können guttun. Treten Verspannungen häufiger auf, sollte man auf die Suche nach den Ursachen gehen: Schmerzen etwa die Rückenmuskeln, sind oft Fehlhaltungen oder Stress der Grund. Verspannt die Wade, könnte das von einer Überlastung im Training herrühren.

Lassen Sie sich in Ihrer APOTHEKE beraten

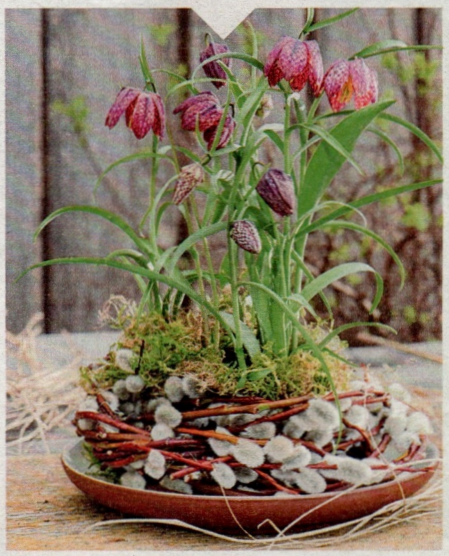
FOTOS: JUMPFOTO; GETTY IMAGES/ISTOCK; PR (2) ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK (2)

Frühling im Korb
Die Blüten der Schachbrettblume schaukeln hier über weiß blühendem Krokus, Traubenhyazinthen und Milchstern. Zusätzlich ergänzen blaufarbige Primeln und ein Buchszweig das bunte Ensemble. **Tipp:** Stroh im Korb verhindert das Herausrieseln von Erde

Gemusterte Hingucker

Bei den Blütenglocken der **Schachbrettblume** schaut man gern zweimal hin – ihre originelle Färbung sorgt bei jedem Pflanzarrangement für den besonderen Touch

Gut gebettet Die Schachbrettblume wird hier von frischem Moos umhüllt. Den Abschluss bildet ein Kranz aus flauschig weichen Weidenkätzchen.
Tipp: Platzieren Sie die Tischdeko auf einer flachen Schale. So hinterlässt sie auch auf empfindlichen Untergrund keine Spuren



Hoch hinaus Wie kleine Tänzerinnen recken hier die Hälse der Frühjahrsblüher empor. Das lieben auch (Wild-)Bienen, denn hier finden sie sowohl Nektar als auch Pollen. Horn-Veilchen bieten die passende Begleitung im rustikalen Pflanzkorb

Schöner Look Für Mustermix-Fans bietet es sich an, purpur getönte Blüten mit weißen zu kombinieren. Übrigens: Auch bei der elfenbeinfarbenen Auslese Fritillaria meleagris 'Alba' ist das namensgebende Schachbrettmuster sehr gut zu erkennen

Pflanzen-Steckbrief

Botanischer Name: Fritillaria meleagris

Saison: als vorgezogene Pflanzen ab März im Handel erhältlich, im Garten erste Blüten ab April

Wuchs: circa 30 cm hoch

Standort: nährstoffreiche, feuchte Böden in sonniger bis halbschattiger Lage

Pflege: anspruchslos; fühlt sich die Schachbrettblumen wohl, breitet sie sich von selbst aus; blüht im folgenden Jahr erneut

Besonderheit: Pflanzzeit ab September, Tiefe der Zwiebeln: 5–8 cm

Wunderbarer Farbmix
Kugel-Primeln, Kissen-Primeln, Horn-Veilchen und Schachbrettblumen erobern den Gartenzaun. Stabile Metallhalter tragen den Holzkasten

Mitmachen und gewinnen!

Wer bedrohten Wildbienen helfen möchte, wird dafür auch noch belohnt! Der #beebetter-Award 2026 würdigt herausragende Projekte im Insektenschutz und möchte engagierten Initiativen dafür eine Bühne geben. Wer teilnehmen möchte, kann seine Bewerbung noch **bis 31. Juli** per Mail an beebetter@burda.com einreichen. Unter allen Einsendern werden großartige Preise verlost. Die besten drei Einsendungen werden mit dem #beebetter-Award ausgezeichnet! Weitere Informationen zur Teilnahme und zu den Preisen finden Sie unter ***www.beebetter.de***

#beebetter

FOTOS: GARTENBILDAGENTUR FRIEDRICH STRAUSS (5); IBULB/KEUKENHOF 2021; PR

AUSSAGEKRÄFTIGES MIENENSPIEL

Was wir am Gesicht ablesen können

Sie ist ein Spiegel unseres limbischen Systems: Feinste Veränderungen in der Mimik können ein Signal für emotionale Belastungen, psychische, aber auch **körperliche Erkrankungen** sein – oft früher, als wir sie in Worte fassen

Bei echter Freude lachen immer auch die Augen mit

Dirk W. Eilert, PhD, hat in Klinischer Psychologie promoviert, ist Experte für Mimikresonanz und Autor (*„Was dein Gesicht verrät", Droemer HC, 288 S., 20 €*); *dirkeilert.com*

Ein Blick sagt mehr als tausend Worte, heißt es. Das belegen auch wissenschaftliche Studien: Was wir nonverbal vermitteln, hat enormen Einfluss auf unser Gegenüber – in manchen Momenten sogar mehr als das Gesagte. Doch mitunter übersehen wir Signale oder missdeuten sie. Dr. Dirk Eilert ist Experte für Klinische Psychologie und Mimikresonanz – also die Fähigkeit, mimische Signale zu erkennen, richtig zu interpretieren und angemessen zu reagieren. Er weiß, wie wir lernen können, wieder genauer hinzuschauen.

Wie kommt man auf die Idee, sich ganz der Körpersprache zu widmen?
Ich bin gelernter Traumatherapeut. Eines Tages kommt eine Klientin zu mir, setzt sich hin, und ich frage sie: „Wie geht es Ihnen?" Sie schaut mich an, zieht ihre Augenbrauen-Innenseiten ganz kurz hoch und sagt: „Gut." Das passte für mich irgendwie nicht zusammen. Also hakte ich wertschätzend nach: „Ich höre zwar Ihre Worte, aber gleichzeitig kommt bei mir an, dass Sie traurig sind." Da schaut sie mich an, fängt an zu weinen und sagt: „Ich habe gerade überlegt, mir das Leben zu nehmen." Das war der Moment, wo ich beschlossen habe, anderen beizubringen, wie man die Mimik und verborgene Körpersignale entschlüsselt.

Wie reagiert man, wenn man merkt, es geht dem Gegenüber nicht gut?
Allein das Benennen der Emotion hilft dem anderen schon, den eigenen Stress zu regulieren. Am besten vermittelt man es als wertschätzende Ich-Wahrnehmung wie: „Ich habe das Gefühl, dass …"

Haben wir durch die digitale Kommunikation verlernt, Gesichter zu lesen?
Es gibt tatsächlich Studien, die zeigen, dass eine übermäßige Nutzung digitaler Medien die empathischen Fähigkeiten schwächen kann. Je weniger wir im wahren Leben mit anderen Menschen kommunizieren, desto schwerer fällt es uns, ihre Mimik und Körpersprache zu differenzieren. Wir verlernen es.

Wie viel Aufmerksamkeit legen Sie auf das Gesicht Ihres Gesprächspartners?
Ich achte immer auf die Gesamtkörpersprache, also die Mimik, Gestik und Körperhaltung. Allein über das Gesicht können wir beispielsweise Freude, Liebe oder Stolz gar nicht voneinander unterscheiden. Bei allen drei Emotionen lächeln wir mit strahlenden Augen. Die Kopfhaltung macht den Unterschied: Bei Freude bleibt sie neutral, bei Liebe neigen wir den Kopf ganz leicht zur Seite, bei Stolz in den Nacken.

Was unterscheidet Mimik und Gestik?
Gesten sind das Fenster zur Gedankenwelt. Wir benutzen sie zum Beispiel, um unsere Gedanken zu strukturieren. Die Mimik aber ist die Bühne der Emotionen. Nur anhand der Mimik erkennen wir, wie andere sich konkret fühlen.

Wie weit verrät das Gesicht, wie es uns wirklich geht?
Bei Ärger ziehen wir die Augenbrauen zusammen und die Oberlider hoch – das ergibt einen „stechenden" Blick. Bei Trauer hingegen ziehen wir die Augenbrauen-Innenseiten hoch und die Mundwinkel runter. Die Mimik zeigt unsere Emotionen so verlässlich an, weil die Muskulatur unseres Gesichts direkt mit dem limbischen System verdrahtet ist. Das ist sozusagen das Emotionszentrum in unserem Gehirn.

Manchmal interpretieren wir aber den Gesichtsausdruck auch falsch …
Darum ist es wichtig, auf Einwandsignale zu achten: Das Augenbrauen-Hochziehen etwa drückt häufig Ungläubigkeit aus. Es gehört zu den sieben Signalen, die jemand gibt, wenn er einen unausgesprochenen Einwand hat. Ein Augenbrauen-Zusammenziehen deutet auf Skepsis hin, das Naserümpfen ebenso, es kann aber auch Ablehnung bedeuten.

Haben manche Gefühle eine ähnliche Mimik, aber eine andere Bedeutung?
Das klassische Paar, das gern verwechselt wird, sind Ärger und Ekel. Wenn wir die Nase rümpfen, ziehen wir automatisch auch die Augenbrauen mit runter. Bei Ärger gehen sie ebenfalls runter, ziehen sich aber zusätzlich zusammen. Ein anderes Beispiel: das höfliche Lächeln und ein freudiges Lächeln. Bei echter Freude lachen immer auch die Augen mit.

Inwiefern kann ein Gesicht ein psychisches Leiden widerspiegeln?
In Studien konnte man zeigen, dass zum Beispiel bei Depressionen die allgemeine mimische Beweglichkeit, also der Ausdruck von Emotionen, eher abnimmt.

Sollten wir uns einfach öfter wieder ins Gesicht schauen?
Auf jeden Fall! Was ich schon häufiger erlebt habe: Ich checke im Hotel aus und werde gefragt: „Wie hat es Ihnen gefallen?", und die Rezeptionistin schaut dabei nur in ihren Computer! Es gibt in Afrika eine schöne Grußformel: „Sawubona". Das ist Zulu und heißt übersetzt „Ich sehe dich" – als Menschen, mit all deinen Wünschen, deinen Gefühlen und deinen Hoffnungen.

Diese Anzeichen können auf Krankheiten hinweisen

Augenlid oben Schwellung ohne Rötung: Nasennebenhöhleninfekte, Herzinsuffizienz, Schilddrüse

Augenweiß Trüb, wässrig: Infektion im Körper oder Allergie. Glänzend: Schilddrüsenstörung

Augenlid unten Schwellung, dunkle Schatten: Nieren-/Blasenprobleme, Allergien

Wangen Äderchen, Knötchen, unreine Haut: Atemwegsprobleme (Asthma, Allergien, Schadstoffe)

Kinnfalte Venenschwäche (z. B. Beckenvene)

Kinn Pickel: Nahrungsintoleranz. Schwellung: Probleme mit Nieren, Darm, Gebärmutter oder Prostata

Mund-Nasen-Falte beidseitig Darmschwäche, Magenprobleme

Mundwinkel Risse: Hefepilzinfektion, Mangel an Eisen, Zink, Vitamin B/C

Lippen Geschwollen: Beschwerden im Magen und Zwölffingerdarm. Oberlippe entzündet: Probleme im Bereich des Dünndarms

FOTOS: GETTY IMAGES/ISTOCK (6); PR

MY LIFE-SERIE
Wir lieben Apotheken
FOLGE 15: LABORTESTS

„Das sollte einem die Gesundheit wert sein“

Vom Schnellcheck bis zum Labortest: Wie Vor-Ort-Apotheken die Patienten mit modernen Messungen **gezielt unterstützen**

Viele Menschen kennen spätestens seit der Coronapandemie die Schnelltests aus der Apotheke. Doch inzwischen gibt es ein deutlich größeres Angebot: von einfachen Selbsttests bis hin zu Analysen, die mit medizinischen Laboren durchgeführt werden. Apotheker Dr. Christian Fehske erklärt im My Life-Interview, welche Möglichkeiten es gibt, wo die Grenzen liegen – und wie Apotheken damit das Gesundheitssystem nachhaltig entlasten.

Herr Dr. Fehske, welche Tests bieten Sie in der Apotheke an?
Erstens klassische Schnelltests – also Tests, die ähnlich funktionieren wie ein Schwangerschaftstest und bei denen das Ergebnis direkt sichtbar wird. Solche Tests gibt es zum Beispiel für Blaseninfektionen. Zweitens gibt es sogenannte Point-of-Care-Tests, kurz POCT. Dabei handelt es sich um kleine Analysegeräte, die direkt vor Ort eingesetzt werden. Das Prinzip kennen viele Menschen vom Blutzuckermessgerät: Man benötigt einen Teststreifen und ein Gerät, das den Wert auswertet. Und drittens Labortests. Dabei wird eine Probe – etwa Blut, Urin, Speichel oder Stuhl – an ein spezialisiertes Labor geschickt und dort analysiert.

Wie läuft das konkret ab?
Die meisten Patienten kommen nicht mit einer fertigen Idee, sondern mit einer Frage. Zum Beispiel: „Wie kann ich meinen Vitamin-B12-Status bestimmen lassen?“ Dann schauen wir gemeinsam, welche Möglichkeiten es gibt. In vielen Fällen stellen Apotheken Testkits zur Verfügung. Bei Urin- oder Stuhltests nimmt der Patient die Probe in der Regel zu Hause und schickt sie selbst ein. Das Ergebnis erhält er meist direkt vom Labor, oft auch digital. Bei Bluttests ist es etwas anders: Hier unterstützen viele

Bluttest Apotheker Dr. Christian Fehske aus der Rathaus Apotheke in Hagen mit seiner Stellvertreterin, Fachapothekerin Annette Sieper, bei der Entnahme des Kapillarbluts aus der Fingerkuppe – so können zum Beispiel Blutzucker- oder Cholesterinwerte bestimmt werden

Apotheken aktiv bei der Probenentnahme aus der Fingerkuppe – eine venöse Blutentnahme dürfen Apotheken noch nicht durchführen – und beim Versand.

Was lässt sich alles testen?
Das Spektrum ist groß. Oft geht es um den Vitaminstatus, etwa Vitamin D. Auch Eisenwerte, Cholesterin oder Blutzucker lassen sich untersuchen. Manche Patienten interessieren sich für ihre Hormonwerte oder Darmflora – dafür nimmt man Proben aus dem Speichel oder Stuhl. Manchmal empfehlen wir auch einen Test, zum Beispiel wenn jemand Probleme mit seiner Medikamententherapie hat oder Zweifel äußert. Dann kann es sinnvoll sein, bestimmte Werte noch einmal zu überprüfen.

Wie können Sie dabei unterstützen?
Ein Laborwert allein sagt vielen Menschen erst einmal wenig. Ist ein Vitamin-B12-Wert leicht erniedrigt, kann das ganz unterschiedliche Gründe haben. Häufig hat es mit der Ernährung zu tun – etwa bei fleischreduzierter oder veganer Kost. In solchen Fällen kann man gemeinsam besprechen, ob eine Supplementierung sinnvoll ist. Apotheken stellen dabei keine Diagnosen, aber sie können helfen, Ergebnisse einzuordnen und gegebenenfalls gezielt zum Arzt zu verweisen.

Zahlt die Krankenkasse diese Tests?
In der Regel nicht. Es handelt sich meist um Selbstzahlerleistungen, ähnlich wie individuelle Gesundheitsleistungen beim Arzt. Die Kosten hängen stark vom Test ab. Ein einfacher Blutzuckertest kann wenige Euro kosten, während eine aufwendige Vitamin-D-Analyse im Labor etwa 35 Euro kostet. Wichtig ist dabei die Qualität. Seriöse Tests sind entsprechend geprüft und liefern zuverlässige Ergebnisse. Das sollte bei solchen Angeboten immer im Vordergrund stehen – und einem die eigene Gesundheit wert sein.

Diese Serviceleistungen stellen ja eine enorme Entlastung des Gesundheitssystems dar…
Genau. Viele Menschen gehen häufig zum Arzt – teilweise auch wegen Fragen, die sich vorher klären lassen. Die Erfahrungen beim Impfen haben gezeigt, dass Apotheken verantwortungsvoll arbeiten, zuverlässige Ansprechpartner sind und einen sinnvollen Beitrag leisten. Ähnlich könnte es bei einfachen Screenings sein: Schon mit Kapillarblut lassen sich erste Hinweise erkennen, etwa auf Diabetes. So könnten Apotheken helfen, Risikopatienten früher zu identifizieren oder Menschen bei ihrer Therapie zu unterstützen. Wenn man Apotheken diese Rolle zugesteht, kann sich das Angebot Schritt für Schritt weiterentwickeln.

FOTO: PRIVAT

EIN STERN FÜR BILD!

Das Gutscheinheft von BILD – inklusive 1 € Rabatt für den *stern*.

Bild

Jeden zweiten Tag ein Glücks-

Rund um die Uhr anrufen & gewinnen!

ANRUF: 01378 / 780290

Ein Anruf aus allen dt. Netzen kostet garantiert nur 0,50 €*

Fr. 17.04. / Sa. 18.04.

1. Ultraflacher LED-Fernseher

Genießen Sie Fernseh-Unterhaltung in bester Qualität mit dem flachen LED-Smart-4K-Ultra-HD-TV von Philips. Dank der hohen 4K-Auflösung und Pixel-Precise-Ultra-HD liefert er brillante Bilder in lebendigen Farben, die Ihre Filme und Games zu einem wahren Erlebnis machen. Mit dem erstklassigen Dolby Atmos Sound holt das Gerät das Beste aus Musik heraus. Und mit dem übersichtlichen SAPHI-Dashboard (Steuerbord) können Sie einfach und sehr schnell zu den beliebten Smart-TV-Apps von Philips navigieren. Der schlanke und rahmenlose Bildschirm des 43-Zoll-Fernsehers passt zu jedem Einrichtungsstil.

So. 19.04. / Mo. 20.04.

2. Extra-Geld für Sie 300 €

Sie möchten 300 Euro in bar gewinnen? Hier kommt Ihre Chance: Rätsel lösen, anrufen und die Lösung an den oben genannten Tagen durchgeben. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Di. 21.04. / Mi. 22.04.

3. Smartphone

Kompakte Mobilität in stilvollem Design: Das Samsung Galaxy A22 5G mit hochauflösendem 6,6-Zoll-Infinity-V-Display überzeugt mit seinem 64 GB Datenspeicher, der Triple-Hauptkamera und vielem mehr.

Do. 23.04. / Fr. 24.04.

4. 3x 100-Euro-Gutschein

An den aufgeführten Tagen haben Sie die Chance, einen Gutschein von EDEKA im Wert von 100 Euro zu gewinnen! Hier gibt es ein großes Lebensmittelangebot sowie Drogerieartikel und vieles mehr. So wird das Einkaufen zum Vergnügen.

FOTOS: PR (5)

***So geht's:** Lösen Sie das Kreuzworträtsel wie gewohnt. Aus den farbigen Feldern ergeben sich die Lösungswörter. Diese gelten jeweils für die beiden aufgeführten Tage. Die Lösungen können Sie uns per Telefon oder SMS unter den oben aufgeführten Nummern mitteilen. Das ist rund um die Uhr möglich – **ohne Warteschleife! Jeden zweiten Tag wartet ein anderer attraktiver**

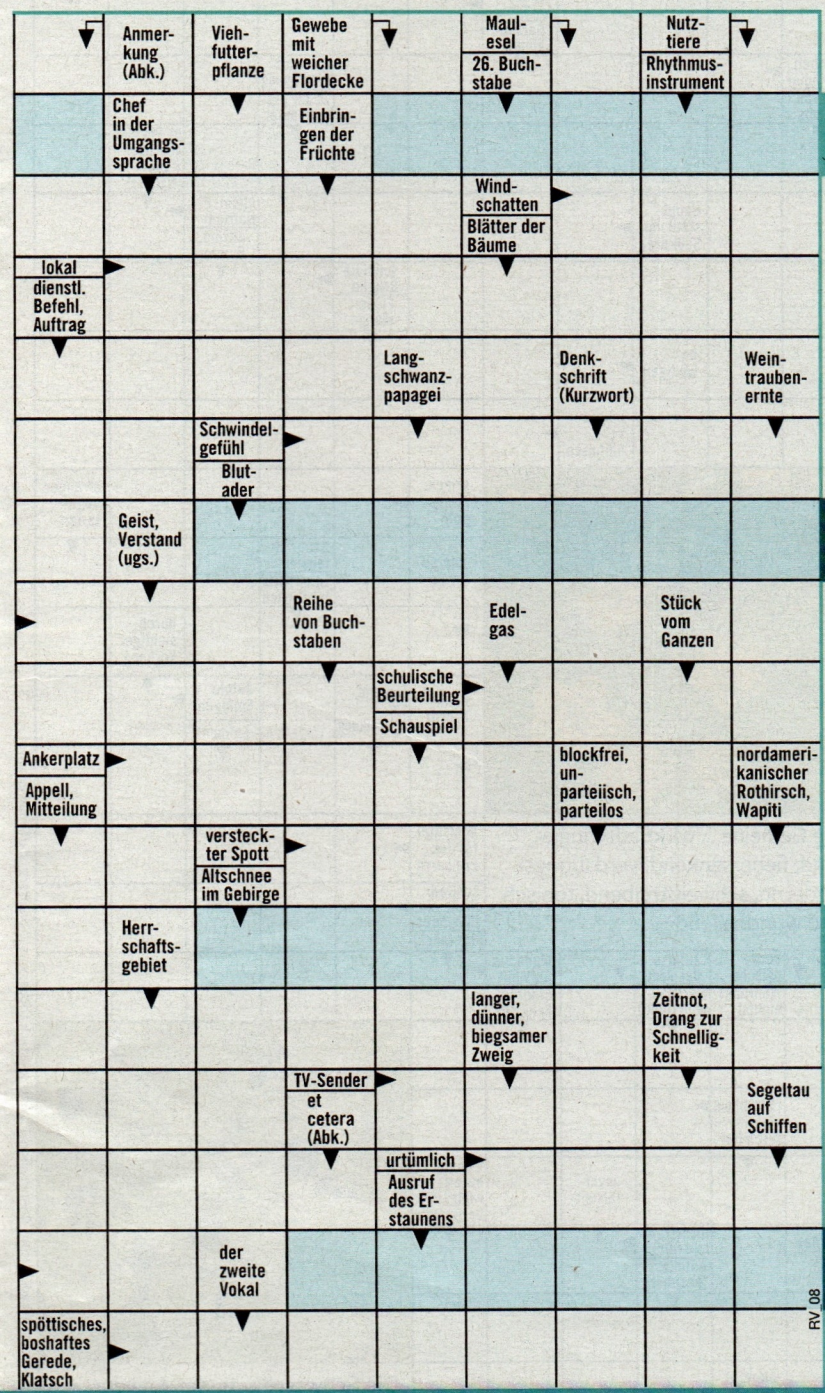
neuer Gewinn, der begeistert

Kalender

Gewinnen Sie auch per SMS!

SMS: Tippen Sie jeweils mit Leerzeichen ein: mylife, Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse. Senden Sie die SMS dann an 99699

Eine SMS kostet garantiert nur 0,50 €



Gewinn auf Sie (alle Gewinne sind an das jeweilige Lösungswort gebunden). **Ein Anruf aus allen deutschen Netzen (auch deutschen Mobilfunknetzen) bzw. eine SMS kostet je nur 0,50 €.** Die Teilnahmebedingungen sowie die Datenschutz-Hinweise finden Sie auf Seite 73. Rätseln Sie gleich los, suchen Sie sich Ihren Traumgewinn aus und rufen Sie unsere Hotline an oder geben Sie die Lösung per SMS durch.

Sa. 25.04. / So. 26.04.

5. Haushaltsgeld

500 €

Herrlich, beim Shoppen nicht aufs Geld achten zu müssen! Hier können Sie 500 Euro gewinnen – bar auf die Hand! Wie das geht? Einfach das Rätsel lösen, anrufen und das Lösungswort durchgeben.

Mo. 27.04. / Di. 28.04.

6. Saugroboter

Oft fehlt die Zeit zum Staubsaugen. Wie gut, dass es den Saugroboter von Cleanmaxx gibt. Ausgestattet mit einer Sensor-Navigation arbeitet er sich selbstständig durch jeden Raum. Und dank des Mikrofaser-Bodentuches wischt das Gerät gleich auch noch schonend nach.

Mi. 29.04. / Do. 30.04.

7. Taschengeld

3x 100 €

Haben Sie einen speziellen Extra-Wunsch für sich? Dann rätseln Sie los, rufen die angegebene Nummer an und nennen uns die Lösung. Mit etwas Glück gewinnen Sie 100 Euro.

Fr. 01.05. / Sa. 02.05.

8. Moderner Helfer

Die Küchenmaschine von Clatronic ist ein vielseitiger Helfer in der Küche. Das Gerät mit schwenkbarem Multifunktionsarm und stufenloser Geschwindigkeitsregelung besitzt eine Edelstahl-Schüssel (5 Liter) und einen durchsichtigen Spritzschutzdeckel.

Die Hausapotheke

Hier werden Erinnerungen an Großmutters Geheimrezepte wach. Sollten Sie über Bild und Text nicht die Namen der Hausmittel herausfinden, dann helfen Ihnen die Querverbindungen weiter. Hinsichtlich der Anwendung fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker. Viel Spaß beim Raten!

Das Drüsige ... hilft bei äußerlicher Anwendung des Pflanzensaftes bei Entzündungen, Hautreizungen und als Wunddesinfektionsmittel

Die Gemeine ... wirkt adstringierend, fiebersenkend, verdauungsfördernd, schweißtreibend, tonisch und wundheilend

Die Schwarze ... findet Anwendung in der Augenheilkunde und wirkt krampflösend bei Epilepsie und Asthma

Meerneunauge
rückgebildetes, verkümmertes Organ
Namensteil vieler Orte und Kirchen (span., ital.)
ohne Eile
Treibstoff für Flugzeuge und Raketen
Stadt in der Nordschweiz
Magnetresonanztomografie (Abk.)
Bauartklasse (Abk.)
Kopffüßer der Tiefsee
Gartenblume
hist. Gebiet in Italien
Stadt in Südsizilien
Autokz. v. Stuttgart
Griechen bei Homer
2. Frau Jakobs
Reisekostenordnung
weiter Herrenmantel
dt. Physikochemiker, † 1941 (Walther)
EDV-Speicher (Abk.)
Hauptstadt von Südkorea
chem. Z. f. Natrium
alträm. Dichter
einst, früher
schmale Brücke
Flößerstange
zehn (engl.)
dt. Normenzeichen
bewältigen
Ehemalige einer Schule oder Universität
Modetanz
Rechtswissenschaften
Esskastanie
vierter Buchstabe im griech. Alphabet
innere Verhältnisse
Eigenname von Irland
griech. Kriegsgott
strenger Vegetarier
inneres Organ
Nachrichtensender
Ritter Karls des Großen
Lachsfisch
Stadt in Westfalen
jammervoller Zustand
durchsichtiger Vorhang
Nordseekrabbe
Fluss im Harz
Babyspielzeug
Bankbegriff
Einwand, Einschränkung
Autokz. v. Solingen
Element
Nordeuropäer
persönliches Fürwort
Adelstitel für den Freiherrn
Westnordwest (Abk.)
Wirkstoff im Tee
schwed. Name ein. finn. Sees
eins (engl.)
verwesende Tierleiche
wissenschaftl. Untersuchung
Backzutat
europäische Währungseinheit
Zufluss des Arno
Marshallplan (Abk.)
Mann als Aufsicht
Stadt in Schl.-Ho.
festlandumgebende Wassermassen
Bootssportlerin
weibliches Grautier
Teilzahlung
durch (lat.)
Feingefühl
Staat in Mittelamerika
Luft der Lungen
Halt, Unterbrechung
zäher Boden
unverfälscht
freudig, bereitwillig, mit Vergnügen
olivgrüner Papagei
Südwind am Gardasee
Internat. Raumstation
Hirnstrombild (Abk.)
Autokz. v. Starnberg
in der Art von (frz.)
Autokennzeichen von Bochum
schon
Teil der Internetadresse
altgerm. Donnergott
Gartengerät zum Umgraben

Fotos: © M. Schuppich - stock.adobe.com, © Animaflora PicsStock - stock.adobe.com, © Shutterstock/Simon Groewe

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagrechten Zeile und senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 je einmal stehen. Dabei darf auch jedes kleine 3x3-Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten

Leicht

2	4			6			7	
8	6		2		3		9	4
						6		
	5		9	2			6	
7			8	5	6			1
	9			4	7		8	
		6						
3	2		5		4		1	6
	1			3			2	7

Mittel

		5	4					9
	3	9					8	
1	4		7	2				
9		1		6				
		3	5		8	9		
				1		4		3
				9	7		4	8
	9					7	6	
3					1	5		

Schwer

	6	8			9			
7	9				5	8	1	
1				7			6	
							8	2
		7		1		4		
4	5							
	1			8				6
	8	6	3				7	1
			6			5	4	

Auflösungen aus Heft 07/2026

Seite 73, Sudoku

Leicht

9	5	4	6	3	7	8	1	2
7	2	6	9	1	8	3	5	4
1	8	3	5	4	2	7	9	6
6	4	2	3	8	1	5	7	9
3	9	8	7	5	4	6	2	1
5	7	1	2	6	9	4	3	8
2	6	9	8	7	5	1	4	3
4	3	7	1	2	6	9	8	5
8	1	5	4	9	3	2	6	7

Mittel

5	4	1	6	2	8	7	3	9
8	2	3	5	7	9	6	1	4
7	6	9	3	1	4	5	8	2
4	7	2	1	9	6	3	5	8
3	9	5	2	8	7	4	6	1
6	1	8	4	5	3	9	2	7
2	3	7	9	6	1	8	4	5
1	8	4	7	3	5	2	9	6
9	5	6	8	4	2	1	7	3

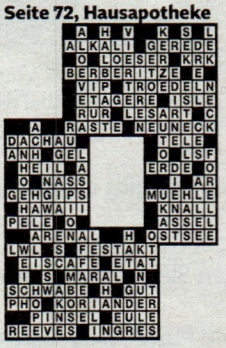
Schwer

6	8	7	5	1	4	9	2	3
9	4	1	8	2	3	5	6	7
3	2	5	9	7	6	4	8	1
4	7	2	1	3	8	6	5	9
5	6	8	4	9	7	1	3	2
1	3	9	2	6	5	7	4	8
7	5	6	3	8	1	2	9	4
8	9	4	7	5	2	3	1	6
2	1	3	6	4	9	8	7	5

Teilnahmebedingungen

Veranstalter der Gewinnspiele ist die mylife Media GmbH & Co. KG, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg. Teilnahme nur für Personen über 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland, Österreich oder der Schweiz. Mitarbeiter der Veranstalterin, sowie der BurdaVerlag Publishing GmbH, Noweda eG, und deren jeweiligen gemäß §§ 15ff. AktG verbundenen Unternehmen und Beteiligungen, sowie der Gewinnspielpartner und deren Dienstleistern und ihre jeweiligen Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Die Teilnahme über Gewinnspiel-Eintragungsservices ist unzulässig. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich, der Gewinnanspruch nicht übertragbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Datenschutzinformationen zum Gewinnspiel finden Sie auf dieser Seite unter **Datenschutzinformation**.

Seite 72, Hausapotheke



Gewinner aus Heft 04/2026

Seite 70/71

Glückstag 18.02. und 19.02.2026
Lösung: STREIK
LED-Fernseher von Philips für:
Andrea Peul, 35683 Dillenburg

Glückstag 20.02. und 21.02.2026
Lösung: TRAKT
300 Euro für:
Uwe Maschitzki, 40595 Düsseldorf

Glückstag 22.02. und 23.02.2026
Lösung: MAURE
Einkaufsgutschein von EDEKA für:
Evelyn Ehlinger, 18146 Rostock;
Horst Kistner, 42697 Solingen;
Nicole Retzmann, 45145 Essen

Glückstag 24.02. und 25.02.2026
Lösung: FLOTT
500 Euro für:
Ulrike Kämpf, 46049 Oberhausen

Glückstag 26.02. und 27.02.2026
Lösung: KREIS
Smartphone von Samsung für:
Rosemarie Peters, 51674 Wiehl

Glückstag 28.02. und 01.03.2026
Lösung: BELESEN
100 Euro für:
Gisela Hausmann, 74199 Untergruppenbach;
Sibylle Probst, 76227 Karlsruhe;
Renate Schneider, 64678 Lindenfels

Glückstag 02.03. und 03.03.2026
Lösung: FURIE
Messerblock von WMF für:
Gisela Gerat, 46395 Bocholt

Datenschutzinformation im Zusammenhang mit Gewinnspielen: Verantwortlicher und Kontakt (auch zum Datenschutzbeauftragten): mylife media GmbH & Co.KG, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 0781 - 639 6100 in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit anderen Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Wir verarbeiten (auch mithilfe zur Abwicklung eingeschalteter Dienstleister sowie ggf. Gewinnspielpartner) auf Grundlage von Art. 6 I b) und f) DSGVO die von Ihnen angegebenen Daten sowie im Fall eines Anrufs zusätzlich die übermittelte Rufnummer zur Gewinnspielabwicklung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken, solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Im Rahmen Art. 6 I f) DSGVO verfolgen wir das berechtigte Interesse an der Durchführung von Direktwerbung. Wenn Sie im Zuge eines Anrufs weitere Verträge abschließen, werden die genannten Daten vom jeweils benannten Vertragspartner (auch mithilfe zur Abwicklung eingeschalteter Dienstleister) zu deren Durchführung auf Grundlage von Art. 6 I b) DSGVO verarbeitet. Die Angaben zu Name, Adresse und Geburtsdatum sowie bei Abschluss weiterer Verträge die Zahlungsdaten sind zur Teilnahme bzw. zum Vertragsschluss erforderlich, alle anderen freiwillig. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Weitere Informationen unter www.mylife.de/datenschutz.

► *Die Auflösung des Hausapotheken-Rätsels und der Sudokus finden Sie in der nächsten Ausgabe.*

Die neue My Life gibt's ab **2. Mai** gratis in Ihrer Apotheke

DOSSIER Gesunde Zähne, gesunder Körper

- **Erforscht** Neue Studien zeigen: Wer sein Gebiss regelmäßig pflegt, kann das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs positiv beeinflussen
- **Entspannt** Jeder dritte Deutsche hat Angst vor dem Zahnarzt, doch inzwischen gibt es viele wirksame Strategien gegen die sogenannte Dentalphobie
- **Erwiesen** Nicht nur Calcium und Zink sind wichtig für kräftige Zähne und festes Zahnfleisch, auch Sonnenlicht spielt eine Rolle. Plus: Verfärbungen sanft entfernen

Kleine Auszeit Von Kanufahren bis Waldbaden – bei diesen Aktivitäten in der Natur tanken Sie neue Energie

Leichter Genuss Erntefrisch, knackig und so gesund! Unsere leckeren Salate bringen das Frühlingsglück auf den Tisch

› **My Life gibt es auch als E-Paper!** Einfach auf *mylife.de* kostenlos herunterladen

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach den kostenlosen my life Schwestermagazinen!

***my life* Senioren**
Gesundheit, Lebensfreude und praktische Tipps für Menschen ab 70. Gut lesbar durch größere Schrift

***my life* Gut leben mit Diabetes**
Neue Therapien & leckere Rezepte für ein genussvolles Leben mit Diabetes

***my life* Platsch**
Voller spannender Themen für Kinder zwischen vier und neun. Zum Rätseln, Malen und Spielen

***my life* Lieblingsrätsel**
Gehirnjogging, Kinderquiz, Schwedenrätsel und Sudoku – Rätselspaß für jedes Alter

my life

***my life* B erscheint einmal im Monat in der mylife media GmbH & Co. KG**

Vertretungsberechtigte des Verlags: mylife media Verwaltungs GmbH

Verlagsanschrift: Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

Geschäftsführung: Leonie Bücher, Elisabeth Varn

Brand Director: Dorothe Kiefer

My Life-Redaktion: Postfach 1520, 77605 Offenburg (Tel.: 0781/8401) und Große Elbstraße 59–63, 22767 Hamburg
E-Mail: leserfragen-mylife@burda.com

Datenschutzanfrage:
Telefon: 0781/639 6100, **Fax:** 0781/639 6101
E-Mail: mylife@datenschutzanfrage.de

My Life-Bezugsmöglichkeiten für Apotheken:
Telefon: 0201/8024000
E-Mail: anfragen@zukunftspakt-apotheke.de

Chefredakteurin: Dr. Margit Pratschko (V.i.S.d.P.)

Stellvertretende Chefredakteurin: Sabine Schipke

Textchefs: Mike Dütschke, Annette Postel

Redaktion: Miriam Dietz, Ana Goldscheider

Art Director: Jürgen Thies

Grafik: Stefan Dierle (Grafik Lead), Viviane Friedrich, Kseniya Matić, Sandro Schnebelt

Production Manager: Diana Wenzel

Bildredaktion: Petra Meerjanssen (Ltg.)

Genuss: Gaby Höger (Ltg.)

Rätsel: Andrea Kind (Ltg.)

Redaktionsassistenz: Daniela Gibson, Nathalie Grunewald, Constanze Röhr

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Mila Hanke, Sina Horsthemke, Florian Köninger, Markus Krischer (FOCUS), Yvonne Küster, Ulrike Pfeifer, Ela Sinik, Dörte Wilke, Britta Zimmermann

Experten dieser Ausgabe: Prof. Dr. oec. troph. Jutta Dierkes; Dirk W. Eilert, Ph.D.; Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Feldkamp; Eldo Frezza, MD, MBA, FACS; Elke Goldau; Priv.-Doz. Dr. rer. nat. Ulrike Kaiser; Dipl.-Pflegewirtin (FH) Christiane Lehmacher-Dubberke; Dr. med. Tina Maghsoudi F.E.B.S.; Dr. med. Patrick Nemeshazy; Hajo Neu; Prof. Dr. med. Dr. rer. medic. Claus Reinsberger; Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack; Anke Thiel; Dr. med. Rainer Tischendorf; William Ury, Ph.D.; Prof. Dr. rer. nat. Jens Walter

Apotheker-Serie: Dr. phil. nat. Christian Fehske

Stiftungs-Beirat: Felix Burda Stiftung, Prof. Dr. Heidrun M. Thaiss; Dt. Alzheimer Stiftung, Heike von Lützau-Hohlbein; Dt. Diabetes Stiftung, Prof. Dr. med. Rüdiger Landgraf, Adrian Polok; Dt. Herzstiftung, Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Martin Vestweber; Prof. Dr. med. Heinrich Hess Stiftung, Prof. Dr. med. Heinrich Hess, Jürgen Vogelgesang; Dt. Krebshilfe, Gerd Nettekoven; MyHandicap gGmbH/EnableMe, Kaija Landsberg; viamedica-Stiftung, Prof. Dr. med. Franz Daschner

Faktencheck: LEKTORNET GmbH, Hamburg

Repro: BurdaVerlag GmbH

Anzeigen: BCN Brand Community Network GmbH Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de

Head of Publisher Management: Stefanie Leonardi

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Alexander Hugel

Printed in Germany. Für unverlangte Manuskripte und Fotos keine Haftung. Der Bezug von MY LIFE in Deutschland erfolgt über Apotheken. Regulärer Einzelpreis in Deutschland für die Abgabe des Basismagazins an verteilende Apotheken: 0,36 EUR inkl. gesetzl. MwSt.

Druck: Burda Druck GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg, Tel.: 0781/8401

MY LIFE darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export der MY LIFE und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind von Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts. Die Verantwortung für werbliche Druckindividualisierungen trägt die verteilende Apotheke.

FOTOS: GETTY IMAGES/ISTOCK (2); STOCKFOOD/IRINA MELIUKH; PR (4)

LÄNGER BEWEGUNG BLEIBST!

Peturals **Gelenkaktiv schützt die Gelenke meines Hundes.**

Jetzt über peturals.de oder in Ihrer lokalen Apotheke bestellen und noch heute erhalten*

*abhängig von Öffnungszeiten und Verfügbarkeit.

Peturals Apotheken-exklusiv

- Aktive Vorsorge mit wertvollen **natürlichen Inhaltsstoffen** und Mineralstoffen.
- **Hohe Qualität** exklusiv aus Ihrer Apotheke.
- **Mit Tierärzten entwickelt**, von Apothekern empfohlen!

Jetzt bestellen!

Ihre Lieblings-Apotheke ist immer für Sie da – egal ob lokal oder digital

IhreApotheken.de

Immer für Sie nah:
Mit digitalen Services und
persönlicher Beratung.
Wir stärken die Gesundheitsversorgung vor Ort – kompetent, persönlich und immer mit neuen Services für Sie: von E-Rezept digital einlösen bis Impftermin vor Ort buchen.
Unsere Angebote und Services finden Sie in der iA.de-App.
Jetzt iA.de-App kostenlos herunterladen.
IhreApotheken.de